

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN METODE
BERMAIN SIMPAI DAN KARDUS SISWA KELAS IV SD NEGERI
COKROKUSUMAN KOTA YOGYAKARTA**

Skripsi

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



**Oleh :
Akhid Wibowo
NIM 13604227101**

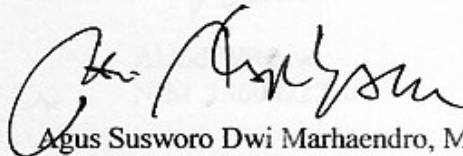
**PRODI PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJASKES
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

PERSETUJUAN

Skripsi yang judul **“Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Simpai dan Kardus Siswa Kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta”**, yang disusun oleh Akhid Wibowo NIM 13604227101, ini telah disetujui pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 4 Mei 2015

Dosen Pembimbing



Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd
NIP. 19710808 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau yang diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata cara penulisan karya ilmiah yang lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

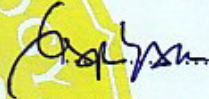



Yogyakarta, 4 Mei 2015
Yang menyatakan,



Akhid Wibowo
NIM 13604227101

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Simpai dan Kardus Siswa Kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta”, yang disusun oleh Akhid Wibowo, NIM 13604227101 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, pada tanggal 20 Mei 2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Susworo DM, M.Pd	Ketua Penguji		15/6/2015
Tri Ani Hastuti, M.Pd	Sekretaris Penguji		8-6-2015
Dr. Eddy Purnomo, M.Kes, AIFO	Penguji I (Utama)		4-6-2015
Farida Mulyaningsih, M.Kes	Penguji II (Pendamping)		4-6-2015

Yogyakarta, Juni 2015
Fakultas Ilmu Keolahragaan



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S
NIP. 19600824 198601 1 001

MOTTO

1. Dan diantara kaum Musa itu terdapat suatu umat yang memberi petunjuk (kepada manusia) dengan hak dan dengan hak itulah mereka menjalankan keadilan. (QS.Al A'raaf : 159).
2. Orang yang benar adalah bukan bagaimana kita merasa paling benar, tetapi bagaimana kita menjadi benar (Akhid).

PERSEMBAHAN

Karya yang amat sederhana ini dipersembahkan kepada:

1. Bapak Bambang Subagyo dan Ibu Wadhurijati, orang tua tercinta yang selalu mendoakan serta berkorban secara moral dan materi tanpa mengenal lelah.
2. Istriku Hastuti, dan anak-anakku Ghina Tamima Wibowo, Taqiya Ahsanu Wibowo, Almas Jannati Wibowo, dan Khansa Ni'mah Kholida, yang selalu memberiku semangat.

**PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH DENGAN METODE
BERMAIN SIMPAI DAN KARDUS SISWA KELAS IV SD NEGERI
COKROKUSUMAN KOTA YOGYAKARTA**

Oleh:
Akhid Wibowo
NIM 13604227101

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi dari hasil pembelajaran lompat jauh di SD Negeri Cokrokusuman sebagian besar hasilnya masih di bawah KKM. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh, dengan metode bermain simpai dan kardus pada kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Yogyakarta.

Penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas, dan dilaksanakan dengan 2 siklus, setiap siklus 2 kali pertemuan dengan tahapan, perencanaan, tindakan, pengamatan, refleksi. Subjek penelitian adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman pada semester II tahun pelajaran 2014/2015. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data pada penelitian ini adalah, lembar observasi kegiatan belajar mengajar siswa, lembar penilaian keterampilan lompat jauh. Analisis data yang digunakan adalah analisis diskriptif kuantitatif dan kualitatif.

Hasil penelitian menunjukkan siswa yang tuntas belajar meningkat dari 4 siswa (20 %) menjadi 15 siswa (75 %), rata-rata meningkat dari 58,75 menjadi 80,83. Sedangkan siswa berpendapat bahwa dengan pendekatan bermain siswa semakin tertarik dengan lompat jauh.

Kata Kunci : *Pembelajaran, Lompat Jauh, Siswa Kelas IV SD, Bermain*

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi dengan judul **“Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Simpai dan Kardus Siswa Kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta”** dimaksudkan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran penjas materi lompat jauh di SD Negeri Cokrokusuman Yogyakarta.

Skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini bermaksud menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A., Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah mengizinkan untuk menyelesaikan kuliah di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S., Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Bapak Amat Komari, M.Si., Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah membantu kelancaran dalam menempuh studi.
4. Bapak Sriawan, M.Kes., Ketua Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Penjas yang telah membantu dalam kelancaran proses penyusunan skripsi ini.

5. Bapak Yuyun Ariwibowo, M.Or., Dosen penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh kuliah.
6. Bapak Agus Susworo Dwi Marhaendro, M.Pd., pembimbing yang dengan sabar meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
7. Ibu F.D. Wuryanti, S.Pd.SD., Kepala Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan bersedia membantu selama penelitian.
8. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Penulis menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu, kritik yang sifatnya membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi dunia pendidikan.

Yogyakarta, April 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
MOTTO.....	v
PERSEMBAHAN.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
 BAB I. PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	5
F. Manfaat Penelitian	5
 BAB II. KAJIAN PUSTAKA	 7
A. Disikripsi Teori dan Penelitian yang Relevan	7
1. Kajian Teoritik	7
a. Pengertian Pembelajaran Lompat	7
b. Tujuan Pembelajaran	8
c. Metode Pembelajaran	8
d. Sasaran Pembelajaran.....	9
e. Pengertian Atletik.....	10

f. Pengertian Lompat Jauh	11
g. Pengertian Bermain	11
h. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas IV	15
2. Penelitian yang Relevan	17
B. Kerangka Berfikir	18
 BAB III. METODE PENELITIAN	19
A. Desain Penelitian	19
B. Definisi Operasional Variabel	33
C. Subjek Penelitian	33
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	33
E. Teknik Analisis Data	34
F. Indikator Keberhasilan Tindakan	35
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan Hasil Penelitian	51
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	55
A. Kesimpulan	55
B. Implikasi	55
C. Keterbatasan Penelitian.....	55
D. Saran-saran	56
 DAFTAR PUSTAKA	58
 LAMPIRAN	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian	60
Lampiran 2. Surat Keterangan Ijin dari Sekda DIY	61
Lampiran 3. Surat Keterangan Ijin dari KPT Kota Yogyakarta	62
Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran	63
Lampiran 5. Lembar Observasi	73
Lampiran 6. Lembar Angket	74
Lampiran 7. Nilai Lompat Jauh Tahun Pelajaran 2013/2014	75
Lampiran 8. Hasil Pengamatan	76
Lampiran 9. Foto-foto Kegiatan Pembelajaran	77
Lampiran 10. Surat Keterangan dari SD Negeri Cokrokusuman	80

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Data Hasil Tes Unjuk Kerja Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus Pertama	43
Tabel 2. Data Hasil Angket Pendapat Siswa Pembelajaran Lompat Jauh	44
Tabel 3. Data Hasil Tes Unjuk Kerja Siswa Pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus Kedua.....	50
Tabel 4. Data Hasil Angket Pendapat Siswa Pembelajaran Lompat Jauh	51
Tabel 5. Perbandingan Nilai Evaluasi Siklus Pertama dengan Siklus Kedua Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta	53

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Model Spiral dari Kemmis dan Taggart	20
Gambar 2. Histogram Perbandingan Evaluasi Siklus Pertama dengan Siklus Kedua	53

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kualitas sumber daya manusia yang meningkat merupakan cita-cita setiap bangsa dalam menghadapi tantangan di abad mendatang. Peningkatan mutu pendidikan merupakan hal yang penting dikaitkan dengan upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Pendidikan memiliki sasaran pedagogis, oleh karena itu pendidikan kurang lengkap tanpa adanya Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan, karena gerak sebagai aktivitas jasmani adalah dasar bagi manusia untuk mengenal dunia dan dirinya sendiri yang secara alami berkembang searah dengan perkembangan jaman. Pendidikan Jasmani, menurut Abdulkadir Ateng (1992: 110), merupakan bagian integral dari pendidikan secara keseluruhan melalui berbagai kegiatan jasmani, yang bertujuan mengembangkan individu secara organik, neuromuskuler, intelektual dan emosional.

Pendidikan jasmani adalah salah satu mata pelajaran yang diajarkan di sekolah dasar. Menurut Undang-undang Sistem Pendidikan Nasional (2005: 29-30, pasal 30 ayat 1), disebutkan bahwa, "Kurikulum Pendidikan Dasar dan Menengah diantaranya wajib memuat Pendidikan Jasmani dan Olahraga." Dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani guru diharapkan mengajarkan berbagai keterampilan gerak dasar, teknik dan strategi permainan atau olahraga, internalisasi nilai-nilai (sportivitas, jujur, kerjasama, dan lain-lain) dan pembiasaan pola hidup sehat, yang dalam pelaksanaannya bukan melalui

pembelajaran di dalam kelas yang bersifat kajian teoritis, namun melibatkan unsur fisik, mental intelektual, emosional, sosial, dan aktivitas yang diberikan dalam pengajaran harus mendapatkan sentuhan didaktik-metodik, sehingga aktivitas yang dilakukan dapat mencapai tujuan pengajaran.

Ruang lingkup pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah dasar terdiri atas berbagai macam permainan dan olahraga, aktivitas pengembangan, uji diri atau senam, aktivitas ritmik, aktivitas air, dan pendidikan luar kelas. Dengan demikian permainan dan olahraga juga harus diajarkan di sekolah dasar. Salah satu materi permainan dan olahraga adalah atletik. Atletik merupakan induk dari semua cabang olah raga yang ada di negeri ini. Hal ini tidak aneh karena gerak-gerak yang dilakukan dalam cabang atletik sebagian besar dilakukan di cabang olahraga lain. Seorang guru pendidikan jasmani harus mampu memberikan pembelajaran dengan baik pada siswa tentang materi gerak dasar atletik. Atletik di bagi menjadi tiga kelompok besar yaitu : lari, lompat dan lempar. Lompat masih dibagi lagi menjadi lompat jauh, lompat tinggi, lompat jangkit dan lompat galah

Dalam kegiatan belajar mengajar guru memegang peranan yang sangat penting. Berhasil dan tidaknya siswa dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar peran guru sangat menentukan. Demikian seperti yang dikatakan Martinis Yamin (2005: 1), “Di dalam tugasnya seorang guru diharapkan dapat membantu siswa dalam memberikan pengalaman-pengalaman lain untuk membentuk kehidupan sebagai individu yang dapat hidup mandiri di tengah-tengah masyarakat modern.” Untuk itu guru sebagai pemeran utama dalam

melakukan proses belajar mengajar dituntut untuk kreatif, inovatif. Hal ini penting mengingat proses belajar mengajar berlangsung dinamis.

Kenyataan di lapangan tidak dapat dipungkiri bahwa lompat jauh sedikit disampaikan karena siswa akan lebih memilih olahraga lain karena lompat jauh menurut mereka kurang menarik, apalagi bila guru pendidikan jasmani mengajar dengan monoton dan kurang variasi. Hal ini akan berpengaruh pada nilai praktik lompat jauh. Begitu pula yang terjadi pada siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta. Hal ini menyebabkan bahwa hasil nilai dari praktik yang diperoleh untuk materi lompat jauh masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan sekolah yaitu, 70,00. Berdasarkan hasil nilai siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta tahun pelajaran 2013/2014 dari 20 siswa yang tuntas belajar lompat jauh sebanyak 9 siswa atau 45 %.

Untuk meningkatkan hasil pembelajaran agar nilai siswa mencapai tujuan sekolah yaitu hasil pembelajaran yang sesuai dengan KKM, seorang guru pendidikan jasmani harus lebih kreatif dan inovatif dalam proses pembelajaran. Guru harus mengetahui karakteristik siswa sekolah dasar khususnya kelas IV, mereka lebih cenderung menyukai bentuk-bentuk permainan. Maka dari itu guru harus dapat mengembangkan pembelajaran yang efektif, mampu membuat siswa lebih semangat, aktif mengikuti proses pembelajaran sampai selesai. Proses pembelajaran harus dibuat agar siswa lebih tertarik, senang, bersemangat, maka akan efektif untuk memacu semangat gerak. Perasaan senang dan gembira akan muncul dalam diri siswa bila diajak untuk bermain,

seperti yang dikemukakan oleh Hibana. S Rahman (2002: 85) bahwa bermain adalah segala kegiatan yang dapat menimbulkan kesenangan bagi anak, Bermain dilakukan anak dengan sukarela tanpa paksaan dan tekanan dari luar. Permainan yang tidak menghilangkan unsur-unsur keseriusan, disiplin dan menghilangkan pokok-pokok materinya, selain itu bermain merupakan suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan nasional melalui pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani sekolah dasar.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan tersebut di harapkan pembelajaran atletik khususnya lompat jauh akan semakin menarik dengan dibuat beberapa macam permainan yang akan membuat senang siswa. Dari berbagai macam permainan tersebut peneliti akan mempraktikkan semua dari yang sederhana sampai dengan yang sebenarnya. Dengan pembelajaran atletik lompat jauh yang dibuat dengan metode bermain diharapkan akan mampu menambah semangat yang muaranya adalah nilai praktik keterampilan yang sesuai dengan KKM atau Kriteria Ketuntasan Minimal yang ditetapkan di SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta yaitu 7,0. Maka dari itu peneliti akan mengadakan penelitian yang berjudul “Upaya meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain pada siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta.”

B. Identifikasi masalah.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka masalah yang dapat di identifikasi adalah sebagai berikut :

1. Kurangnya sarana dan prasarana dalam pembelajaran lompat jauh.

2. Rendahnya motivasi siswa dalam mengikuti pembelajaran atletik pada nomor lompat jauh.
3. Belum diketahui pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh dengan pada siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Bertolak dari permasalahan yang ada, untuk menghindari kemungkinan meluasnya masalah, keterbatasan waktu dan tenaga maka dalam penelitian ini masalah yang dikaji dibatasi pada “Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh dengan Metode Bermain Kardus dan Simpai Siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta.”

D. Rumusan Masalah

Dari identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : “Apakah Metode Bermain Kardus dan Simpai dapat meningkatkan pembelajaran lompat jauh pada siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta”

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain kardus dan simpai pada siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta.

E. Manfaat Penelitian

Dengan penelitian ini diharapkan diperoleh kesimpulan bahwa dengan bermain dapat digunakan sebagai upaya untuk meningkatkan pembelajaran

atletik lompat jauh bagi siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta. Dan akhirnya diharapkan akan memberi manfaat terhadap :

1. Guru pendidikan jasmani

- a. Guru pendidikan jasmani dapat memanfaatkan kegembiraan siswa dalam bermain sebagai metode untuk meningkatkan dan memperbaiki proses pembelajaran.
- b. Guru pendidikan jasmani dapat berbangga hati karena sudah melakukan sesuatu untuk meningkatkan kualitas pembelajaran yang di kelolanya.
- c. Dengan hasil yang di perolehnya akan mampu menunjukkan sebagai guru yang profesional.

2. Bagi Sekolah

- a. Sekolah yang mendorong membuat inovasi maka telah berhasil pula meningkatkan kualitas pendidikan untuk siswanya.
- b. Sebagai bahan pertimbangan untuk membuat pendekatan-pendekatan dalam pembelajaran Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga.

3. Bagi Siswa

- a. Melalui peningkatan pembelajaran atletik lompat jauh dengan bermain di harapkan siswa lebih cepat menguasai materi yang diberikan tanpa ada perasaan jemu dan tertekan.
- b. Siswa lebih bersemangat dan penuh motivasi mengikuti pembelajaran.
- c. Tanpa merasa lelah siswa melakukan aktivitas tersebut di luar jam pembelajaran. Hal ini akan meningkatkan ketrampilan gerak siswa lebih cepat.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori dan Penelitian yang relevan.

1. Kajian Teoritik.

a. Pengertian Pembelajaran Lompat.

Belajar merupakan suatu proses yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang memberikan perubahan pada orang yang belajar. Menurut Sukintaka (2001: 24) pembelajaran mengandung pengertian bagaimana para guru mengajarkan sesuatu kepada peserta didik dan terjadi peristiwa bagaimana peserta didik mempelajarinya. Sedangkan menurut Hamzah B Uno (2008: 2), menyatakan istilah pembelajaran memiliki hakekat perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa.

Menurut Badan Standar Nasional Pendidikan (2006: 8), standar kompetensi 6 yaitu mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Sedangkan kompetensi dasar 6.3 adalah mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan pembelajaran yang dilakukan untuk mencapai sebuah tujuan yang memberikan perubahan pada orang yang belajar dengan perencanaan atau perancangan sebagai upaya untuk membelajarkan siswa.

b. Tujuan Pembelajaran.

Menurut Gage dalam Martinis Yamin (2005: 99), mendefinisikan "Belajar sebagai suatu proses dimana organisme berubah perilakunya diakibatkan pengalaman." Belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi dan berperan penting dalam pembentukan perilaku individu. Menurut W.H. Burton yang dikutip oleh Moh. Uzer Usman, (2000: 5), bahwa seseorang yang telah mengalami proses belajar, akan mengalami perubahan tingkah laku, perubahan itu dapat dilihat dari peningkatan yang didapat setelah belajar.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tujuan pembelajaran adalah pembentukan perilaku individu salah satunya adalah perubahan tingkah laku, dan perubahan itu dapat dilihat dari peningkatan yang didapat setelah belajar.

c. Metode pembelajaran

Metode pembelajaran adalah cara guru untuk menyampaikan materi pembelajaran. Ada beberapa metode dalam pembelajaran, metode demonstrasi, metode bermain. Menurut Martinis Yamin (2005: 65), mengatakan metode demonstrasi diterapkan untuk kegiatan tertentu yang sesungguhnya atau seperti sesungguhnya. Sedangkan metode bermain menurut Martinis Yamin (2005: 76), dipergunakan untuk mempraktikkan isi pelajaran, dengan memberikan kesempatan seluas-luasnya kepada siswa sehingga menemukan kemungkinan masalah yang dihadapi dalam pelaksanaan sesungguhnya.

Dari pengertian tersebut disimpulkan bahwa metode pembelajaran merupakan cara guru untuk menyampaikan materi pembelajaran yang bermacam-macam caranya.

d. Sasaran Pembelajaran

Pembelajaran atau pengajaran menurut Dageng dalam Hamzah B. Uno (2008: 2), adalah upaya untuk membelajarkan siswa. Sedangkan menurut Uzer Prestasi belajar dapat diartikan hasil yang diperoleh karena adanya aktifitas belajar yang telah dilakukan, Sunartombs (2009: 2). Dengan demikian pembelajaran merupakan proses dari belajar yang pada akhirnya akan menghasilkan prestasi belajar

Sementara itu Muh Surya, (2008: 3), mengemukakan bahwa hasil belajar akan tampak dalam keterampilan, seperti keterampilan berolahraga yang meskipun sifatnya motorik, keterampilan-keterampilan itu memerlukan kordinasi gerak yang teliti dan koordinasi yang tinggi. . Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2002: 895), prestasi belajar merupakan penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang dikembangkan melalui mata pelajaran, lazimnya ditunjukkan dengan nilai tes atau angka nilai yang diberikan oleh guru.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sasaran pembelajaran adalah siswa untuk menghasilkan prestasi belajar dan akan tampak dalam penguasaan pengetahuan atau keterampilan yang ditunjukkan dengan nilai tes serta untuk memperoleh nilai tersebut perlu dilakukan evaluasi.

e. Pengertian Atletik.

Ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan diantara aspeknya adalah permainan olahraga yang meliputi olahraga tradisional, permainan, eksplorasi gerak, keterampilan lokomotor, non lokomotor, dan manipulatif, atletik, kasti, rounders, kippers, sepak bola, tenis meja, tenis lapangan, bulu tangkis, dan beladiri, BSNP (2006: 2). Salah satu materi ajar di sekolah dasar yang harus diajarkan adalah atletik.

Istilah atletik menurut Trisnowati Tamat dan Moekarto (2005: 2.3) berasal dari kata dalam bahasa Yunani *athlon*, bahasa Inggris *athletic*, bahasa Perancis *ateletique*, bahasa Belanda *atletiek*, dan bahasa Jerman *ethletik* yang berarti berlomba atau bertanding. Lebih lanjut Trisnowati Tamat dan Moekarto (2005: 2.3) pengertian perlombaan atletik meliputi perlombaan jalan cepat, lari, lompat, dan lempar atau diistilahkan *track and field* atau perlombaan yang dilakukan di lintasan dan di lapangan. Silabus Pendidikan Jasmani Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman Yogyakarta diantaranya memuat atletik yang terdiri dari lari dan lompat jauh

Dari pengertian tersebut disimpulkan bahwa istilah atletik merupakan istilah asing yang berarti bertanding atau berlomba meliputi jalan cepat, lari, lempar, lompat, dan ruang lingkup mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan salah satu aspeknya adalah atletik.

f. Pengertian Lompat Jauh.

Salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik adalah adanya nomor lompat jauh. Nomor lompat terbagi atas lompat jauh, lompat tinggi, lompatjangkit, lompat tinggi dengan galah, Trisnowati dan Moekarto (2005: 2.50). Menurut Mochamad Djumaidar A. Widya (2004: 65) pengertian lompat adalah suatu gerakan mengangkat tubuh dari suatu titik ke titik yang lain yang lebih jauh atau lebih tinggi dengan ancang-ancang lari cepat atau lambat dengan menumpu satu kaki dan mendarat dengan kaki/anggota tubuh lainnya dengan keseimbangan yang baik.

Menurut Trisnowati dan Moekarto (2005: 2.50), unsur-unsur pokok dalam lompat jauh adalah teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan. Sedangkan keberhasilan melakukan lompat jauh selain menguasai unsur-unsur dalam lompat jauh juga harus menguasai gaya lompat jauh.

Berdasarkan pengertian di atas lompat jauh merupakan salah satu cabang dari atletik dengan tujuan melompat sejauh-jauhnya, dengan unsur-unsur pokok teknik awalan, teknik tumpuan, dan teknik tolakan.

g. Pengertian Bermain.

Bermain merupakan kegiatan yang menyenangkan bagi semua orang. Bermain banyak dilakukan oleh anak-anak bahkan orang dewasa juga masih senang bermain. Menurut Sukintaka (1998: 8), bahwa bermain tidak hanya berpengaruh terhadap bermain tetapi dapat digunakan untuk latihan kekuatan otot, kelenturan, bahkan untuk latihan

keterampilan motorik dan pembentukan pribadi anak. Selanjutnya menurut Sukintaka (1998: 8), mengemukakan bahwa rasa senang dalam kegiatan bermain dapat digunakan sebagai wahana untuk mencapai tujuan pendidikan. Karena dengan rasa senang spontan memunculkan potensi yang berbentuk gerak dan sikap, serta perilakunya. Dengan demikian bermain dapat berfungsi sebagai wahana pencapaian tujuan pendidikan.

Sedangkan menurut Hurlock (1978: 320) bermain merupakan istilah yang digunakan secara bebas sehingga arti utamanya mungkin hilang, arti yang paling tepat adalah setiap kegiatan yang dilakukan untuk kesenangan yang ditimbulkannya tanpa mempertimbangkan hasil akhir. Bermain dilakukan dengan suka rela tanpa ada paksaan atau tekanan dari luar atau kewajiban.

Bermain memberi pengaruh yang besar bagi perkembangan anak baik secara fisik maupun mental. Beberapa pengaruh bermain bagi perkembangan anak seperti yang di jelaskan oleh Hurlock (1978: 323) yaitu :

- 1) Perkembangan fisik.
- 2) Dorongan komunikasi.
- 3) Penyaluran bagi energi fungsional terpendam.
- 4) Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan.
- 5) Sumber belajar.
- 6) Rangsangan kreatifitas.
- 7) Perkembangan wawasan diri.
- 8) Belajar bermasyarakat.
- 9) Standar moral.
- 10) Bermain sesuai dengan peran jenis kelamin.
- 11) Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan.

Pendapat Hurlok (1978: 324) bahwa bermain mempunyai tahapan-tahapan tertentu :

- 1) Tahap eksplorasi (untuk bayi hingga usia 3 bulan)
- 2) Tahap permainan (tahun pertama 5-6 tahun)
- 3) Tahap bermain (usia masuk sekolah)

Setelah masuk sekolah jenis permainan mereka sangat beragam. Semula mereka meneruskan bermain dengan barang mainan, terutama bila sendirian. Selain itu mereka merasa tertarik dengan permainan olah raga hobi dan permainan matang lainnya.

Bermain merupakan salah satu bentuk kegiatan dalam pendidikan jasmani. Oleh karena itu bermain dalam usaha pendidikan mempunyai tugas dan tujuan sama dengan tugas dan tujuan pendidikan jasmani. Menurut Matakupan (1995: 51) peranan bermain dalam penumbuhan tugas pendidikan jasmani ialah:

- a) Bermain bagi anak adalah hidup dan kehidupan
- b) Bermain bagi anak adalah menemui diri
- c) Bermain bagi anak adalah penemuan lingkungan
- d) Bermain bagi anak adalah kebebasan
- e) Bermain bagi anak adalah kegembiraan
- f) Bermain bagi anak adalah hubungan atau interaksi dengan orang lain
- g) Bermain bagi anak adalah keunggulan
- h) Bermain bagi anak adalah ritmik
- i) Bermain bagi anak adalah anggun
- j) Bermain bagi anak adalah belajar

Menyimak beberapa pendapat di atas tentang ciri-ciri permainan dan manfaatnya bagi perkembangan siswa, maka perlu adanya penerapan bermain dalam aktifitas pembelajaran di sekolah, mengingat anak-anak

masih menyenangkan bentuk-bentuk permainan. Dengan kondisi seperti itu guru dituntut lebih kreatif agar bisa memanfaatkan kesenangan siswa untuk mencapai tujuan pembelajaran, dengan membuat modifikasi pembelajaran ke dalam bentuk permainan.

Banyak kesan dari siswa bahwa atletik hanya berisi gerak monoton dan tak bervariasi yang isinya meliputi lari, lempar dan lompat yang sangat melelahkan. Maka tidak mengherankan jika siswa akan merasa tidak tertarik melakukannya. Hal ini merupakan tantangan bagi guru penjas agar bisa menerapkan strategi pembelajaran untuk memberikan kesan yang sebaliknya dengan memasukkan unsur-unsur permainan di dalamnya.

Seperti dikemukakan Yoyo Bahagia dkk (2000: 56) bahwa permainan atletik maksudnya adalah materi pembelajaran/program pelajaran atletik yang disajikan dalam nuansa permainan. Permainan tidak berarti menghilangkan unsur serius, disiplin dan menghilangkan substansi pokok materi atletik, namun permainan yang berisi seperangkat teknik dasar berupa lari, lempar, lompat dalam bentuk permainan bervariasi.

Menurut Yoyo bahagia (2000:57) bahwa berdasar pengalaman yang ada agar permainan atletik berhasil, maka beberapa hal di bawah ini menjadi pertimbangan dan pedoman :

- 1) Pengembangan dimensi permainan atletik.
- 2) Pengembangan berbagai variasi gerakan atletik
- 4) Pengembangan kemungkinan kompetisi atletik
- 5) Pengembangan pengalaman atletik.

Dengan memperhatikan beberapa konsep di atas niscaya pembelajaran atletik nomor lompat jauh di sekolah akan meningkat dan lebih membangkitkan motivasi gerak siswa. Pemberian kesempatan kepada siswa untuk tumbuh berkembang sesuai dengan karakteristiknya sangat memberikan pengaruh yang besar, karena dengan bermain kebutuhan dan kemampuan siswa akan terpenuhi dan terbina , sehingga dengan merasakan senang siswa termotivasi untuk mengikuti pembelajaran dengan suka rela dan diharapkan siswa dapat menguasai gerak dasar yang diajarkan

h. Karakteristik Siswa Sekolah Dasar Kelas IV.

Siswa berstatus sebagai subyek dari pendidikan. Pendidikan menurut Driyarkara dalam Sumitro dkk (1998: 66), "Usaha sadar untuk memanusiakan manusia harus memandang peserta didik secara manusiawi dan mengembangkan pribadinya sepenuhnya dan seutuhnya, dalam kesatuan yang seimbang, harmonis dan dinamis." Masa sekolah dasar merupakan masa yang sangat penting dalam pembelajaran. Hal ini bukan saja pada masa ini anak mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan, namun siswa juga dalam taraf perkembangan fisik dan psikis. Menurut Sri Rumini dkk (2000: 32), manusia saling berkomunikasi untuk memenuhi kebutuhannya, maka saling memahami dengan cara mempelajari karakteristik masing-masing akan terjadi hubungan saling mengerti.

Menurut Syamsu Yusuf (2011: 17) manusia secara terus menerus berkembang atau berubah yang dipengaruhi oleh pengalaman atau belajar sepanjang hidupnya. Menurut Siti Partini (1995: 115-116), masa kelas-kelas tinggi Sekolah Dasar antara usia 9-13 tahun. Biasanya anak seumur ini duduk di kelas IV, V, VI. Pada masa ini timbul minat pada pelajaran-pelajaran khusus, ingin tahu, ingin belajar, realistik.

Lebih lanjut menurut Siti Partini (1995: 116), ciri khas anak pada masa kelas tinggi Sekolah Dasar adalah :

- 1) Perhatiannya tertuju kepada kehidupan praktis sehari-hari.
- 2) Ingin tahu, ingin belajar, realistik.
- 3) Timbul minat kepada pelajaran-pelajaran khusus.
- 4) Anak memandang nilai sebagai ukuran yang tepat mengenai prestasi belajarnya di sekolah.
- 5) Anak-anak suka membentuk kelompok sebaya atau peer group untuk bermain bersama, dan mereka membuat peraturan sendiri dalam kelompoknya.

Sukintaka (1992: 42), menjelaskan karakteristik anak kelas IV sebagai berikut :

- a) Perbaikan koordinasi dalam keterampilan gerak
- b) Daya tahan berkembang
- c) Pertumbuhan tetap
- d) Koordinasi mata dan tangan baik
- e) Sikap tubuh yang tidak baik mungkin diperlihatkan
- f) Perbedaan jenis kelamin tidak menimbulkan konsekuensi yang besar
- g) Secara fisiologi putri pada umumnya mencapai kematangan lebih dahulu daripada anak putra
- h) Gigi tetap mulai tumbuh
- i) Perbedaan secara perorangan dapat dibedakan dengan nyata
- j) Kecelakaan cenderung memacu mobilitas.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa usia anak Sekolah Dasar kelas IV berusia 9-13 tahun, suka dengan bermain dengan

peraturan yang dibuat sendiri, mempunyai minat dan ingin tahu dan belajar secara realistis serta timbul terhadap pelajaran-pelajaran tertentu dan pembelajaran yang dilakukan harus dapat mengembangkan pribadinya seutuhnya dan seluruhnya.

2. Penelitian yang Relevan.

- a. Penelitian yang pernah dilakukan tentang peningkatan pembelajaran lompat jauh yaitu yang dilakukan oleh Adam Setyawan (2010) dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Bermain Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukogelap Kabupaten Purworejo,” dengan jumlah responden 15. Hasil dari penelitian ini terjadi peningkatan hasil motivasi siswa 100 % baik, gerak dasar lompat jauh 89 % baik dan 11 % kategori cukup.
- b. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sasi Mahfiroh (2011) dengan judul “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri I Sumampir Rembang Kabupaten Purbalingga.” Berdasarkan hasil tes menunjukan dari jumlah 33 siswa, sebelum mendapat tindakan hanya 10 siswa (30,30%) yang mencapai nilai Kriteria Ketuntasan Minimal yakni 65. Setelah ada tindakan pada siklus pertama meningkat menjadi 17 siswa (51,51%), pada siklus kedua meningkat menjadi 24 siswa (72,73%), kemudian pada siklus ketiga meningkat menjadi 30 siswa (90,90%) yang sudah memenuhi KKM. Hasil tersebut sudah memenuhi kriteria yang diinginkan dengan nilai di atas standar Kriteria Ketuntasan Minimal

(KKM) yaitu 65 dan pada siklus ketiga sudah mencapai target yang diinginkan dengan ketuntasan klasikal sebesar 90,90% yaitu 3 siswa tidak tuntas dan 30 siswa tuntas, atau lebih dari target yang diinginkan yaitu lebih dari 75%.

B. Kerangka Berfikir.

Pembelajaran Atletik nomor lompat jauh memang terkadang sangat menjemukan bagi siswa, apalagi bila dalam pelaksanaannya guru mengajar dengan monoton dan tidak memperhatikan karakteristik siswa sekolah dasar. Teknik dalam awalan, melayang dan mendarat merupakan gerakan yang kompleks dan terdiri dari beberapa fase gerakan, maka guru harus menerapkan strategi pembelajaran yang tepat untuk siswanya hingga dapat menguasai dengan benar. Pendekatan pembelajaran dengan bermain merupakan strategi yang paling tepat karena sangat sesuai dengan karakter siswa sekolah dasar yang masih senang dengan bermain dengan peraturan yang dibuat sendiri atau peraturan yang tidak baku.

Dengan pendekatan bermain diharapkan siswa akan lebih termotivasi untuk bergerak tanpa ada paksaan. Pemberian kesempatan kepada siswa untuk tumbuh berkembang sesuai dengan karakternya akan sangat berpengaruh besar perkembangan keterampilan gerakanya. Dengan merasa senang tanpa ada paksaan diharapkan siswa dapat mengikuti proses pembelajaran dengan suka rela dan dapat menguasainya seperti yang diharapkan.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

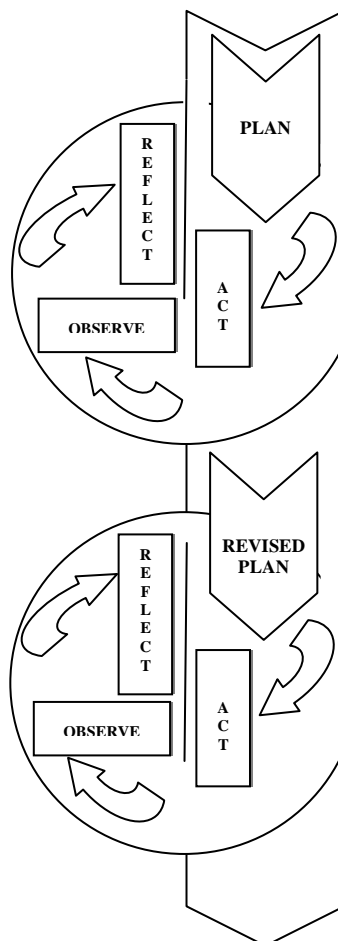
Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas dengan tujuan untuk mengetahui peningkatan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*classroom action research*). Secara sederhana akan menggunakan model Kemmis dan McTaggart. Kemmis dan McTaggart yang telah dikutip Pardjono dkk (2007: 22), menggunakan empat komponen penelitian dalam setiap langkah yaitu *Planning* (perencanaan), *Acting* (tindakan), *Observing* (pengamatan), dan *Reflecting* (refleksi).

Penelitian Tindakan Kelas (*Classroom Action Research*) menurut Pardjono (2007: 12), adalah satu jenis penelitian tindakan yang dilakukan guru untuk meningkatkan kualitas pembelajaran di kelasnya. Lebih lanjut Pardjono (2007: 12), penelitian tindakan kelas untuk memecahkan permasalahan seperti apatisme siswa, rendahnya motivasi, rendahnya prestasi belajar, semangat sikap negatif terhadap mata pelajaran, rendahnya partisipasi, rendahnya interaksi serta siswa kurang berani.

Menurut Rochiati (2009: 13), penelitian tindakan kelas adalah bagaimana sekelompok guru dapat mengorganisasi kondisi praktik pembelajaran dan belajar dari pengalaman, dengan mencobakan suatu gagasan perbaikan dari praktik pembelajaran dan melihat pengaruh nyata dari

upaya itu. Sedangkan menurut Suharsimi (2008: 20) ada empat tahapan penting dalam penelitian tindakan, yaitu merencanakan, pelaksanaan (implementasi), pengamatan (observasi), dan refleksi. Keempat tahapan dalam penelitian tindakan tersebut adalah unsur untuk membuat sebuah siklus. Jadi satu siklus dimulai dari perencanaan sampai dengan refleksi. Banyaknya siklus tergantung pada memilih atau tidaknya tindakan itu diperlukan.

Model spiral dari Kemmis dan McTaggart yang telah dikutip oleh Rochiati (2009: 66) dapat digambarkan sebagai berikut :



Gambar 1. Model spiral dari Kemmis dan Taggart

Tindakan dianggap cukup tergantung pada permasalahan pembelajaran yang akan dipecahkan semakin banyak permasalahan yang akan dipecahkan maka semakin banyak siklus akan lebih baik. Berikut penjelasan dari kegiatan-kegiatan dalam siklus penelitian tindakan dan apabila siklus pertama belum meningkat maka dilanjutkan ke siklus kedua dengan harapan sudah terjadi peningkatan.

1. Siklus Pertama

Pertemuan I

a. Perencanaan

- 1) Membuat Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) bersama teman sejawat tentang materi yang akan diajarkan sesuai dengan model pembelajaran yang digunakan dalam penelitian. RPP berguna untuk pedoman guru dalam pelaksanaan kegiatan pembelajaran. Sedangkan penyusunannya dilakukan berdasarkan pertimbangan dari dosen pembimbing.
- 2) Menyusun dan mempersiapkan lembar observasi mengenai partisipasi siswa selama proses pembelajaran berlangsung.
- 3) Menyusun lembar angket yang akan dibagikan ke siswa sebagai subyek penelitian. Dengan lembar angket akan mempermudah peneliti untuk mengetahui tanggapan siswa terhadap kegiatan pembelajaran.
- 4) Mempersiapkan media yang akan digunakan untuk pembelajaran, yaitu kardus.

- 5) Menyampaikan rencana materi dan tujuan penelitian kepada siswa.

b. Tindakan

Pelaksanaan tindakan bertujuan untuk memecahkan masalah sesuai dengan rancangan penyelesaian hambatan. Tindakan yang dimaksud adalah tindakan yang dilakukan secara sadar dan terkendali yang merupakan variasi praktik yang cermat dan bijaksana dan untuk memperbaiki keadaan. Tindakan yang dilakukan adalah :

1) Pendahuluan : 15 menit

- a) Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi
- b) Apersepsi
- c) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- d) Pemanasan

Permainan menembak burung dilakukan dengan permainan menembak burung.

- (1) Siswa melakukan undian untuk menentukan 4 anak sebagai penembak.
- (2) Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai burung.
- (3) Penembak berusaha melempar kaki burung dengan bola dari plastik.

(4) Burung yang tertembak ganti menjadi penembak, dan penembak yang bisa mengenai burung ganti menjadi burung.

2) Kegiatan inti : 45 menit

Pada siklus pertama pertemuan I kegiatan inti yang dilakukan melakukan pembelajaran atletik lompat jauh dengan permainan. Pemberian permainan yang mengarah pada atletik lompat jauh Tujuan yang akan di capai adalah memperkenalkan lompat jauh melalui model permainan.

- a) Siswa dibagi dalam 4 kelompok dengan ketentuan tiap kelompok terdiri dari 6 siswa.
- b) Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus.
- c) Melakukan permainan melompati kardus.
- d) Kardus berjumlah 6 buah.
- e) Kardus diatur dengan jarak 2,5 samapi 3 meter.
- f) Setiap siswa bergantian melompati kardus.
- g) Kegiatan diulang sampai semua siswa melakukan.
- h) Setelah semua selesai melakukan kegiatan dilanjutkan dengan materi masih sama tetapi dilombakan.
- i) Siswa dibagi menjadi 2 kelompok.
- j) Melakukan permainan yang tercepat melompati kardus.

3) Kegiatan akhir 10 menit.

a) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti.

b) Siswa dikumpulkan, dibariskan, kemudian melakukan koreksi, berdoa, dan dibubarkan.

c. Observasi

Observasi dilakukan oleh kolaborator selama proses belajar mengajar berlangsung dengan menggunakan lembar observasi (pengamatan) yang telah dibuat. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Semua kekurangan-kekurangan atau permasalahan yang ditemukan selama proses pembelajaran dicatat untuk refleksi. Setelah semua dicatat maka langkah selanjutnya melakukan refleksi.

d. Refleksi

Data yang terkumpul dari lembar observasi dianalisis, kemudian dilakukan refleksi. Pelaksanaan refleksi berupa hasil dari diskusi antara peneliti dengan teman sejawat sebagai observer. Diskusi dilakukan dengan tujuan untuk mengevaluasi hasil tindakan yang terjadi, permasalahan yang muncul dan segala sesuatu yang berhubungan dengan tindakan yang dilakukan. Setelah itu dicari jalan keluar untuk memecahkan masalah-masalah yang muncul, untuk bahan pertimbangan dalam menyusun rencana perbaikan pada pertemuan berikutnya.

Pertemuan II

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan pada pertemuan II ini memperhatikan refleksi pada pertemuan I, perencanaan pada pertemuan II meliputi :

- 1) Membuat RPP dibuat bersama kolaborator dengan pertimbangan dosen pembimbing.
- 2) Mempersiapkan lembar observasi.
- 3) Mempersiapkan media pembelajaran.

b. Tindakan.

1) Pendahuluan : 15 menit

- a) Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi
- b) Apersepsi
- c) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- d) Pemanasan

Pemanasan dengan permainan kucing dan tikus.

- (1) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri.
- (2) Kelompok putra dengan satu bola, dan kelompok putri dengan satu bola.
- (3) Satu kelompok berusaha mengoper bola ke temannya dengan kedua tangan, kelompok yang lain berusaha merebut.
- (4) Merebut bola boleh dengan melompat.

2) Kegiatan inti : 45 menit

Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan.

- a) Siswa dalam posisi berbanjar
- b) Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti simpai.
- c) Melakukan permainan melompati simpai.
- d) Simpai berjumlah 6 buah.
- e) Simpai diatur dengan jarak 2,5 sampai 3 meter.
- f) Setiap siswa bergantian melompati simpai.
- g) Kegiatan diulang sampai semua siswa melakukan.
- h) Setelah semua melakukan kegiatan diulang dan pada simpai terakhir melompat dan mendarat pada bak lompat. Kemudian melakukan evaluasi lompat jauh pada siklus pertama. Evaluasi dilakukan satu persatu semua siswa secara bergantian melakukan lompat jauh di bak lompat.

3) Penutup : 10 menit

- a) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran sambil bernyanyi, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk.

b) Siswa dikumpulkan, dibariskan, kemudian melakukan koreksi, berdoa, dan dibubarkan.

e. Observasi

Observasi dilakukan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan menggunakan lembar observasi (pengamatan) yang telah dibuat. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Dan mencatat kekurangan-kekurangan yang ditemukan saat proses pembelajaran.

f. Refleksi

Refleksi dilakukan dengan memperhatikan hasil penelitian yang dilakukan di siklus pertama. Refleksi pada pertemuan II digunakan untuk membedakan hasil pertemuan I dengan pertemuan II, terjadi peningkatan partisipasi dan hasil belajar siswa atau tidak. Jika hasil belum terjadi peningkatan, maka dilanjutkan ke siklus berikutnya. Refleksi yang dilakukan yaitu menyusun rencana pembelajaran pembelajaran dan menyusun model pembelajaran pembelajaran yang akan dilakukan di siklus kedua.

2. Siklus Kedua

Pertemuan I

a. Perencanaan yang dilakukan pada siklus II pertemuan I ini memperhatikan refleksi pada siklus I pertemuan I dan pertemuan II, perencanaan pada pertemuan I meliputi :

- 1) Membuat RPP, pembuatan melibatkan kolaborator dengan pertimbangan dosen pembimbing.
- 2) Mempersiapkan lembar observasi.
- 3) Mempersiapkan media pembelajaran.

b. Tindakan.

1) Pendahuluan : 10 menit

- a) Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi
- b) Apersepsi
- c) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- d) Pemanasan

(1) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri.

(2) Kelompok putra dengan satu bola, dan kelompok putri dengan satu bola.

(3) Satu kelompok berusaha mengoper bola ke temannya dengan kedua tangan, kelompok yang lain berusaha merebut.

(4) Cara merebut boleh dengan melompat.

2) Kegiatan inti : 45 menit

Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan.

- a) Siswa dalam posisi berbanjar
- b) Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus dan simpai.
- c) Melakukan permainan melompati kardus dan simpai.

- d) Kardus dan simpai berjumlah 6 buah.
- e) Kardus dan simpai diatur dengan jarak 2,5 sampai 3 meter.
- f) Setiap siswa bergantian melompati kardus dan simpai.
- g) Pada kardus terakhir melompati kardus yang ditumpuk dua dan mendarat pada bak lompat.
- h) Lompatan diusahakan sejauh-jauhnya.

3) Penutup : 5 menit

- a) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk.
- b) Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan menggunakan lembar observasi (pengamatan) yang telah dibuat seperti lembar observasi pada siklus pertama pertemuan I dan II. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung proses pembelajaran yang dilakukan dan partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Hasil observasi pada pertemuan I siklus kedua sebagai dasar untuk perencanaan di pertemuan II. Langkah selanjutnya melakukan refleksi.

d. Refleksi

Refleksi pada siklus kedua pertemuan I digunakan untuk membedakan hasil pada siklus I pertemuan II, apakah terjadi peningkatan partisipasi dan hasil belajar siswa atau tidak. Jika belum terjadi peningkatan, maka pertemuan dapat diulang lagi

Pertemuan II

a. Perencanaan

Perencanaan yang dilakukan pada pertemuan II ini memperhatikan refleksi pada pertemuan I, perencanaan pada pertemuan II meliputi :

- 1) Membuat RPP dibuat bersama teman sejawat dengan bimbingan dosen pembimbing.
- 2) Mempersiapkan lembar observasi.
- 3) Mempersiapkan media pembelajaran.

b. Tindakan.

1) Pendahuluan : 10 menit

- a) Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi
- b) Apersepsi
- c) Menyampaikan tujuan pembelajaran
- d) Pemanasan

Permainan menembak burung dilakukan dengan permainan menembak burung.

- (1) Siswa melakukan undian untuk menentukan 4 anak sebagai penembak.

- (2) Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai burung.
- (3) Penembak berusaha melempar kaki burung dengan bola dari plastik.
- (4) Burung yang tertembak ganti menjadi penembak, dan penembak yang bisa mengenai burung ganti menjadi burung.

2) Kegiatan inti : 45 menit

Mengulang pertemuan I, kemudian melaksanakan tes atau pengambilan nilai gerakan lompat jauh. Pengambilan nilai dilakukan atau diterapkan sesuai dengan kurikulum yang digunakan di sekolah. Pelaksanaan tes atau evaluasi terdiri dari beberapa tahapan diantaranya :

- a) Mengambil awalan lari berjarak 6-8 meter dari bak lompat.
- b) Di tepi bak lompat diberi garis tebal
- c) Siswa berlari dan sebelum sampai ke garis batas melompat sejauh-jauhnya ke bak lompat.
- d) Dicatat skor awalan, saat berlari saat mendarat di bak lompat.
- e) Setiap testi diberi kesempatan untuk melakukan tes 3 kali.
- f) Diambil skor yang tertinggi, kemudian diubah menjadi nilai.

3) Penutup : 5 menit

- a) Pendinginan dengan jalan memutar sambil bernyanyi formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua

lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk.

b) Siswa dikumpulkan, dibariskan, membagikan angket pendapat siswa untuk diisi, dan dikumpulkan.

c) Berdoa, dibubarkan.

c. Observasi

Observasi dilakukan selama proses belajar mengajar berlangsung dengan menggunakan lembar observasi (pengamatan) yang telah dibuat. Observasi dilakukan untuk melihat secara langsung bagaimana partisipasi siswa pada saat proses pembelajaran berlangsung. Observasi juga melihat catatan hasil evaluasi lompat jauh hasilnya sudah sesuai dengan Kriteria Ketuntasan Minimal atau belum.

d. Refleksi

Refleksi pada pertemuan II digunakan untuk membedakan hasil pertemuan pada siklus pertama dengan siklus kedua. Hasil evaluasi siklus kedua dibandingkan dengan hasil evaluasi di siklus pertama, diharapkan terjadi peningkatan hasil evaluasi di siklus kedua. Peningkatan yang diharapkan adalah nilai yang dicapai siswa mengalami peningkatan. Siklus kedua lebih baik daripada siklus

pertama. Namun jika belum mengalami peningkatan maka siklus akan dilanjutkan ke siklus berikutnya.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi Operasional variabel dalam penelitian ini adalah pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Definisi operasional variabel penelitian pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain adalah upaya untuk membelajarkan atletik berupa lompat jauh kepada siswa dengan menggunakan pendekatan bermain. Pendekatan bermain merupakan perantara atau pengantar untuk menyampaikan materi ajar yang disajikan dengan permainan untuk mengatasi kesalahan teknik lompat jauh bagi anak-anak, dan dapat digunakan siswa untuk praktik suatu gerakan lompat jauh yang sulit dilakukan. Untuk mengungkap semua itu dilakukan dengan tindakan di kelas (*Classroom Action Research*).

C. Subyek Penelitian

Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta tahun pelajaran 2014 / 2015. Semua siswa kelas IV digunakan sebagai subyek penelitian.

D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah tindakan kelas, dan instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data ada 2 yaitu :

a. Pedoman Observasi Untuk Siswa

Pedoman observasi untuk siswa ini berisi tentang pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada siswa untuk mengetahui pendapat siswa terhadap

kegiatan pembelajaran setelah dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan metode bermain, dan pengamatan terhadap siswa saat melakukan kegiatan pembelajaran atletik lompat jauh. Angket pendapat siswa diberikan akhir siklus pertama dan kedua.

b. Pedoman Observasi Keberhasilan Atletik Lompat Jauh.

Pedoman observasi keberhasilan lompat jauh merupakan suatu lembar penelitian yang berisi pedoman penilaian hasil atau prestasi belajar dari semua siswa yang akan diselidiki. Dengan pedoman penilaian ini dapat diperoleh data-data tentang keberhasilan prestasi belajar lompat jauh yang berupa nilai.

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian tentang upaya meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta dengan pendekatan bermain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini berupa data kuantitatif. Data diperoleh melalui proses pengamatan, dan untuk memperoleh data dengan menggunakan lembar penilaian keberhasilan lompat jauh siswa, lembar observasi untuk siswa, dan lembar observasi untuk guru, serta lembar pendapat siswa.

E. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan bagian yang sangat penting dalam penelitian. Sebab dengan adanya analisis data, maka hipotesis yang ditetapkan bisa diuji kebenarannya untuk selanjutnya dapat diambil suatu kesimpulan.

1. Analisis observasi untuk siswa

Setiap butir pertanyaan kepada siswa yang sudah dijawab pada siklus pertama dianalisis. Setelah itu angket pada siklus kedua juga dianalisis,

kemudian hasil angket dibandingkan antara siklus pertama dan kedua kemudian disimpulkan.

2. Analisis keberhasilan lompat jauh

Hasil tes belajar siswa yang dilaksanakan pada akhir pertemuan dihitung rata-ratanya. Kemudian dikategorikan dalam batas-batas penilaian yang diberikan yaitu tuntas atau belum tuntas. Disamping itu nilai siswa sebelumnya akan dijadikan dasar ada tidaknya peningkatan hasil belajar siswa. Data yang diperoleh masih berupa skor sehingga perlu diubah menjadi nilai prestasi. Menurut Suharsimi Arikunto (2001: 236), skor yang didapatkan untuk dapat dicatat sebagai nilai prestasi belajar maka skor mentah yang diperoleh dari hasil pengamatan diubah menjadi skor berstandar, sehingga akan didapatkan nilai prestasi. Skor standar pada penilaian ini adalah 10, karena disesuaikan dengan nilai yang ditetapkan oleh sekolah menggunakan angka puluhan dengan kata lain bahwa nilai prestasi tertinggi adalah 10. Rumus untuk mengubah skor menjadi nilai adalah sama dengan rumus analisis untuk guru.

F. Indikator Keberhasilan Tindakan

Keberhasilan suatu tindakan ditandai dengan terjadinya perubahan dan peningkatan hasil belajar. Indikator keberhasilan tindakan dalam penelitian ini meliputi : a) Perubahan dalam pembelajaran yaitu terjadinya peningkatan sikap siswa terhadap pembelajaran lompat jauh. b) Peningkatan hasil belajar siswa yang ditunjukkan dengan peningkatan nilai prestasi siswa lebih baik dari sebelum dilakukan tindakan.

Dengan kata lain kriteria keberhasilan pembelajaran lompat jauh diajukan dari proses pembelajaran dan hasil yang dicapai dari proses

pembelajaran tersebut. Dengan kriteria tersebut pembelajaran ini tidak hanya mengejar hasil yang setinggi-tingginya tetapi juga proses pembelajarannya harus berjalan dengan baik dan benar. Jika masih ditemukan kekurangan-kekurangan dalam proses pembelajaran, maka siklus dapat dilanjutkan dengan siklus berikutnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Pembelajaran lompat jauh pelaksanaannya dilakukan dengan praktik, guru menjelaskan materi yang akan disampaikan sesuai dengan rencana pelaksanaan pembelajaran, kemudian siswa mempraktikkan gerakan lompat jauh dengan permainan yang mengarah ke materi lompat jauh. Guru melakukan koreksi pada siswa untuk perbaikan gerakan yang dilakukan. Pelaksanaan pembelajaran atau implementasi diamati oleh peneliti dan dicatat oleh kolaborator yang akan digunakan sebagai dasar untuk evaluasi dan refleksi. Proses pengamatan dilakukan pada setiap pertemuan ketika pembelajaran sedang berlangsung. Dan diakhir pertemuan ada diskusi dengan siswa. Setelah pembelajaran selesai peneliti melakukan diskusi dengan kolaborator untuk melakukan refleksi dan merencanakan pada tindakan berikutnya. Penjabaran dari penelitian yang dilakukan dengan 2 siklus adalah sebagai berikut :

1. Siklus pertama pertemuan I

a. Perencanaan (*Planning*)

Pada tahap perencanaan peneliti dan kolaborator menentukan waktu yang dilakukan pada hari Selasa tanggal 17 Februari 2015 dimulai pukul 07.00 sampai pukul 08.10 WIB, kegiatan yang dilakukan adalah menyiapkan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) sebagai panduan jalannya pembelajaran dan menyiapkan sarana

dan prasarana yang akan digunakan dalam proses pembelajaran seperti Peluit, coen, kardus, bak lompat. Peneliti juga mempersiapkan blangko obsevasi untuk kolaborator, serta menyiapkan bentuk tes unjuk kerja lompat jauh.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan kelas pada proses pembelajaran dalam siklus I dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 17 Februari 2015 selama 2 x 35 menit. Dengan materi pokok pembelajaran atletik dan sub pokok bahasan adalah lompat jauh dengan menggunakan kardus mie instan. Kegiatan diawali dengan pendahuluan selama 10 menit. Pendahuluan : 10 menit, siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, kemudian melakukan apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran. Setelah itu kemudian melakukan pemanasan. Pemanasan dilakukan dengan permainan menembak burung.

Siswa melakukan undian untuk menentukan 4 anak sebagai penembak. Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai burung. Penembak berusaha melempar kaki burung dengan bola dari plastik. Burung yang tertembak menjadi penembak, dan penembak yang bisa mengenai burung ganti menjadi burung. Setelah selesai pemanasan dilanjutkan dengan inti.

Kegiatan inti dilakukan selama 45 menit. Pada siklus pertama pertemuan I kegiatan inti yang dilakukan melakukan pembelajaran atletik lompat jauh dengan permainan. Pemberian permainan yang

mengarah pada atletik lompat jauh Tujuan yang akan di capai adalah memperkenalkan lompat jauh melalui model permainan. Pelaksanaan pembelajarannya, siswa dibagi dalam 4 kelompok dengan ketentuan tiap kelompok terdiri dari 6 siswa. Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus. Melakukan permainan melompati kardus yang berjumlah 6 buah, diatur dengan jarak 2,5 sampai 3 meter. Setiap siswa bergantian melompati kardus. Kegiatan diulang sampai semua siswa melakukan. Setelah semua selesai melakukan kegiatan dilanjutkan dengan materi masih sama tetapi dilombakan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok. Melakukan permainan yang tercepat melompati kardus.

Setelah selesai inti kegiatan selanjutnya adalah kegiatan akhir selama 5 menit. Kegiatan yang dilakukan di kegiatan akhir, pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti. Selanjutnya siswa dikumpulkan, dibariskan, kemudian melakukan koreksi, berdoa, dan dibubarkan.

c. Observasi

Pada siklus pertama pertemuan I ini setelah pembelajaran selesai peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa sudah terlihat suasana pembelajaran yang cukup menyenangkan, namun masih ada sebagian anak yang masih bingung saat melakukan koordinasi gerakan melompati kardus, dan belum terbiasa melakukan permainan yang mengarah ke lompat jauh.

d. Refleksi

Setelah selesai tindakan pada siklus yang pertama pertemuan I, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan yang telah dilakukan. Untuk mengurangi hambatan yang terjadi pada tindakan pertama, maka peneliti merencanakan tindakan kedua lebih diprioritaskan pada pemahaman gerakan lompat jauh dengan pendekatan bermain. Oleh karena itu peneliti mengalokasikan waktu yang lebih banyak untuk melakukan permainan yang mengarah pada gerakan lompat jauh.

Waktu kegiatan mengajar dimulai pukul 07.00 WIB dan diakhiri pukul 08.10 WIB. Dan cara lain yang ditempuh untuk mengurangi supaya kesalahan pada tindakan pertama tidak terjadi lagi adalah dengan memberikan variasi permainan kepada siswa. Selain itu mengalokasikan waktu untuk pembelajaran dengan cermat sehingga penggunaan waktu akan sesuai dengan yang direncanakan. Diharapkan pada tindakan kedua tidak ditemukan lagi kesalahan-kesalahan yang sama.

2. Siklus pertama pertemuan II

a. Perencanaan (*Planning*)

Siklus pertama pertemuan kedua direncanakan pada hari Selasa tanggal 24 Februari 2015 dengan alokasi waktu tiga jam pelajaran (2 X 35 menit). Setelah peneliti dan kolaborator melakukan refleksi pada

siklus yang pertama pertemuan I maka diperlukan lagi tindakan selanjutnya.

Perencanaan yang dilakukan pada pertemuan II ini memperhatikan refleksi pada pertemuan I, perencanaan pada pertemuan II, membuat RPP dibuat bersama kolaborator dengan pertimbangan dosen pembimbing, mempersiapkan lembar observasi, mempersiapkan media pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan diawali dengan pendahuluan selama 10 menit. Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian melakukan pemanasan, pemanasan dengan permainan kucing dan tikus. Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri. Kelompok putra dengan satu bola, dan kelompok putri dengan satu bola. Satu kelompok berusaha mengoper bola ke temannya dengan kedua tangan, kelompok yang lain berusaha merebut bola, dan cara merebut bola boleh dengan melompat.

Setelah selesai pemanasan kemudian kegiatan inti selama 45 menit. Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan. Siswa dalam posisi berbanjar. Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus. Melakukan permainan melompati simpai, berjumlah 6 buah, diatur dengan jarak 2,5 sampai 3 meter. Setiap siswa bergantian melompati kardus. Kegiatan diulang sampai semua siswa melakukan.

Setelah semua melakukan kegiatan, kemudian diulang dan pada sampai terakhir melompat dan mendarat pada matras. Kemudian melakukan evaluasi lompat jauh pada siklus pertama. Evaluasi dilakukan satu persatu semua siswa secara bergantian melakukan lompat jauh di matras. Kemudian siswa mengisi angket pembelajaran.

Setelah selesai evaluasi kemudian melakukan kegiatan akhir selama 5 menit. Kegiatannya adalah, Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran sambil bernyanyi, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Setelah selesai siswa dikumpulkan, dibariskan, kemudian melakukan koreksi, berdoa, dan dibubarkan.

c. Observasi

Pada siklus yang kedua ini peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa sudah ada suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan, lebih semangat, siswa terlihat lebih aktif, dan kesempatan dalam melompat lebih banyak, namun penguasaan gerak dasar lompat jauh oleh siswa belum baik.

d. Refleksi

Pada siklus pertama pertemuan II secara bersama-sama peneliti dan kolaborator melakukan refleksi, hasil yang diperoleh dari evaluasi pertama di siklus pertama dapat dilihat di tabel 1 berikut :

Tabel 1. Data Hasil Tes Unjuk Kerja Siswa pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain pada Siklus Pertama.

No	Subjek	Nilai	Keterangan
1.	S 1	41,67	Belum Tuntas
2.	S 2	66,67	Belum Tuntas
3.	S 3	41,67	Belum Tuntas
4.	S 4	58,33	Belum Tuntas
5.	S 5	58,33	Belum Tuntas
6.	S 6	50,00	Belum Tuntas
7.	S 7	50,00	Belum Tuntas
8.	S 8	58,33	Belum Tuntas
9.	S 9	75,00	Tuntas
10.	S10	66,67	Belum Tuntas
11.	S11	50,00	Belum Tuntas
12.	S12	91,67	Tuntas
13.	S13	66,67	Belum Tuntas
14.	S14	33,33	Belum Tuntas
15.	S15	83,33	Tuntas
16.	S16	58,33	Belum Tuntas
17.	S17	41,67	Belum Tuntas
18.	S18	75,00	Tuntas
19.	S19	58,33	Belum Tuntas
20.	S20	50,00	Belum Tuntas
Jumlah		1175	
Rata-rata		58,75	Belum Tuntas
Tertinggi		91,67	\
Terendah		33,33	

Dari tabel di atas dapat diketahui, siswa yang tuntas belajar baru 4 anak atau 20 %, dan rata-rata belum tuntas belajar. Dengan demikian siklus akan dilanjutkan ke siklus kedua karena siswa yang mencapai

nilai sesuai dengan Ketuntasan Minimal baru mencapai 20 %, sedangkan target yang akan dicapai adalah 75 %.

Tabel 2. Data Hasil Angket Pendapat Siswa Pembelajaran Lompat Jauh.

Butir Pertanyaan	Jawaban Responden			Jumlah
	Ya	Biasa-biasa saja	Tidak	
Senang belajar lompat jauh	3	6	11	20
Kesulitan lompat jauh	10	8	2	20
Suasana kelas menyenangkan	5	6	9	20
Dapat melaksanakan tes	7	2	11	20
Ingin belajar lompat jauh lagi	5	1	14	20

Dari tabel 2 di atas diketahui bahwa siswa yang senang terhadap lompat jauh baru 15 %, dan yang menginginkan untuk belajar lompat jauh lagi baru 25 %. Hal ini menjadi salah satu pertimbangan bahwa siklus dilanjutkan ke siklus kedua. Perbaikan yang dilakukan yaitu dengan melakukan pembelajaran yang lebih menarik. Melakukan pembelajaran dengan metode permainan yang lebih bervariasi, sehingga diharapkan siswa lebih tertarik dibandingkan siklus pertama.

3. Siklus Kedua pertemuan I

a. Perencanaan (*Planning*)

Siklus kedua pertemuan I akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 3 Maret 2015 dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 X 35 menit) yang dimulai pukul 07.00 sampai dengan 08.10 WIB, dengan materi yang hampir sama dengan siklus sebelumnya hanya ditambah dengan simpai dan kardus ditumpuk dua pada kardus terakhir, dan mendarat di matras. Sebagai dasar dilaksanakannya tindakan siklus

kedua pertemuan I ini adalah proses pembelajaran pada siklus yang pertama pertemuan I dan pertemuan II belum memenuhi tingkat keberhasilan dalam satu kelas yang ditentukan sekolah yakni lebih dari 75 %, yang mencapai nilai KKM yang ditentukan yaitu 70,00.

Pembelajaran pada siklus kedua pertemuan I bertujuan melatih koodinasi gerakan lompat jauh, sehingga akan tercapai gerakan lompat jauh yang benar. Perencanaan pada pertemuan I, membuat RPP, pembuatan melibatkan kolaborator dengan pertimbangan dosen pembimbing. Mempersiapkan lembar observasi, dan mempersiapkan media pembelajaran.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*)

Pelaksanaan tindakan yaitu hari Selasa tanggal 3 Maret 2015, dengan alokasi waktu 2 X 35 menit atau 2 jam pelajaran. Tindakan diawali dengan pendahuluan selama 10 menit. Kegiatan pendahuluan pada tindakan ini, siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, apersepsi, menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian melakukan pemanasan permainan merebut mangsa. Kegiatannya adalah, siswa dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri. Kelompok putra dengan satu bola, dan kelompok putri dengan satu bola. Satu kelompok berusaha mengoper bola ke temannya dengan kedua tangan, kelompok yang lain berusaha merebut. Cara merebut boleh dengan melompat. Setelah selesai pemanasan kemudian melakukan kegiatan inti.

Kegiatan inti dilakukan selama 45 menit. Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan. Siswa dalam posisi berbanjar, guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus dan simpai. Melakukan permainan melompati kardus dan simpai yang berjumlah 6 buah. Kardus diatur dengan jarak 2,5 sampai 3 meter. Setiap siswa bergantian melompati kardus dan simpai. Pada kardus terakhir melompati kardus yang ditumpuk dua dan mendarat pada matras. Lompatan diusahakan sejauh-jauhnya.

Setelah selesai kemudian melakukan kegiatan akhir atau penutup selama 5 menit. Pelaksanaan kegiatan akhir atau penutup, Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Kemudian siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan.

c. Observasi

Pada siklus kedua pertemuan I ini peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa melihat suasana pembelajaran dalam kondisi yang penuh semangat dan menyenangkan dengan penambahan rintangan pada lompatan di kardus terakhir, anak aktif dan kreatif dan pembelajaran sesuai dengan rencana serta ada keinginan siswa untuk

dapat melakukan lompatan sejauh-jauhnya. Namun demikian ada sebagian siswa putri yang belum mampu untuk melakukan lompatan sejauh-jauhnya dan cara mendarat yang masih belum benar.

d. Refleksi

Pada akhir tindakan di siklus yang kedua pertemuan I ini, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan pembelajaran. Adanya perkembangan dari siswa dalam pelaksanaan pembelajaran, sehingga direncanakan pada pertemuan kedua akan dilakukan evaluasi, namun untuk lebih meningkatkan pemahaman gerakan lompat jauh terutama oleh siswa putri maka direncanakan pula untuk mengulangi gerakan-gerakan yang sudah diajarkan. Tujuannya adalah agar siswa lebih menguasai gerakan-gerakan dasar lompat jauh, sehingga diharapkan siswa saat dilakukan evaluasi nilainya sudah sesuai dengan KKM yang ditetapkan.

4. Siklus Kedua pertemuan II

a. Perencanaan (*Planning*)

Siklus II pertemuan I akan dilaksanakan pada hari Selasa tanggal 10 Maret 2015 dengan alokasi waktu 2 jam pelajaran (2 X 35 menit) yang dimulai pukul 07.00 sampai dengan 08.10 WIB. Perencanaan yang dilakukan pada pertemuan II ini memperhatikan refleksi pada pertemuan I.

Perencanaan pada pertemuan II meliputi, membuat RPP dibuat bersama teman sejawat dengan bimbingan dosen pembimbing,

mempersiapkan lembar observasi. Mempersiapkan media pembelajaran, dan mempersiapkan angket yang akan diisi oleh siswa.

b. Pelaksanaan Tindakan (*Action*).

Pelaksanaan tindakan yaitu hari Selasa tanggal 10 Maret 2015, dimulai pukul 07.00 dan diakhiri pukul 08.10, dengan alokasi waktu 2 X 35 menit atau 2 jam pelajaran. Tindakan diawali dengan pendahuluan selama 10 menit. Kegiatan pendahuluan yang dilakukan, Siswa dibariskan, berhitung, berdoa, presensi, melakukan apersepsi dan menyampaikan tujuan pembelajaran. Kemudian melakukan pemanasan dengan permainan menembak burung. Siswa melakukan undian untuk menentukan 4 anak sebagai penembak. Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai burung. Penembak berusaha melempar kaki burung dengan bola dari plastik. Burung yang tertembak ganti menjadi penembak, dan penembak yang bisa mengenai burung ganti menjadi burung.

Setelah selesai kegiatan pendahuluan kemudian melakukan kegiatan inti selama 45 menit. Kegiatan pembelajarannya adalah mengulang pertemuan I, kemudian melaksanakan tes atau pengambilan nilai gerakan lompat jauh. Pengambilan nilai dilakukan atau diterapkan sesuai dengan kurikulum yang digunakan di sekolah. Pelaksanaan tes atau evaluasi terdiri dari beberapa tahapan diantaranya :

- a) Mengambil awalan lari berjarak 6-8 meter dari bak lompat.
- b) Di tepi bak lompat diberi garis tebal

- c) Siswa berlari dan sebelum sampai ke garis batas melompat sejauh-jauhnya ke bak lompat.
- d) Dicatat skor awalan, saat berlari saat mendarat di bak lompat.
- e) Setiap testi diberi kesempatan untuk melakukan tes 3 kali.
- f) Diambil skor yang tertinggi, kemudian diubah menjadi nilai.

Setelah selesai pengambilan nilai kemudian melakukan kegiatan penutup selama 5 menit, kegiatannya adalah pendinginan dengan jalan memutar sambil bernyanyi formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. Kemudian siswa dikumpulkan, membagikan angket pendapat siswa untuk diisi, dan dikumpulkan, siswa dibariskan, berdoa, dan dibubarkan.

c. Observasi

Pada siklus kedua pertemuan II ini peneliti dan kolaborator berdiskusi bahwa melihat suasana pembelajaran. Setelah dilakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain, pada siklus kedua pertemuan II sudah tidak ditemukan hambatan-hambatan lagi pada proses pembelajaran. Guru maupun siswa sudah dapat melakukan pembelajaran dengan baik dan sudah terjadi peningkatan hasil pembelajaran.

d. Refleksi

Pada akhir tindakan di siklus yang kedua pertemuan II ini, peneliti dan kolaborator mendiskusikan hasil pengamatan pembelajaran. Adanya perkembangan dari siswa dalam pelaksanaan pembelajaran, dan sudah terjadi peningkatan hasil pembelajaran. Selain itu sudah tidak ditemukan lagi hambatan-hambatan. Hasil angket yang diisi oleh siswa setelah pembelajaran adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Data Hasil Tes Unjuk Kerja Siswa pada Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Pendekatan Bermain Pada Siklus Kedua.

No	Subjek	Nilai	Keterangan
1.	S 1	50,00	Belum Tuntas
2.	S 2	91,67	Tuntas
3.	S 3	83,33	Tuntas
4.	S 4	83,33	Tuntas
5.	S 5	58,33	Belum Tuntas
6.	S 6	66,67	Belum Tuntas
7.	S 7	91,67	Tuntas
8.	S 8	91,67	Tuntas
9.	S 9	91,67	Tuntas
10.	S10	91,67	Tuntas
11.	S11	83,33	Tuntas
12.	S12	91,67	Tuntas
13.	S13	91,67	Tuntas
14.	S14	66,67	Belum Tuntas
15.	S15	91,67	Tuntas
15.	S16	75,00	Tuntas
17.	S17	66,67	Belum Tuntas
18.	S18	91,67	Tuntas
19.	S19	75,00	Tuntas
20	S20	83,33	Tuntas
Jumlah		1616,67	
Rata-rata		80,83	Tuntas
Tertinggi		91,67	
Terendah		58,33	

Dari tabel hasil evaluasi di atas dapat diketahui bahwa siswa yang tuntas belajar adalah 75 %, nilai terendah meningkat dari 33,33 menjadi 50,00, sehingga siklus dihentikan pada siklus kedua pertemuan II.

Tabel 4. Data Hasil Angket Pendapat dan minat Siswa terhadap Pembelajaran Lompat Jauh.

Butir Pertanyaan	Jawaban Responden			Jumlah
	Ya	Biasa-biasa saja	Tidak	
Senang belajar lompat jauh	12	8	-	20
Kesulitan lompat jauh	2	8	10	20
Suasana kelas menyenangkan	10	4	6	20
Dapat melaksanakan tes	12	3	5	20
Ingin belajar lompat jauh lagi	11	7	2	20

Dari tabel 4 di atas siswa sudah senang melakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain. Hasil jawaban angket 60 % merasa senang belajar lompat jauh, 10 % siswa kesulitan melakukan lompat jauh, 50 % siswa merasa suasana kelas menyenangkan, 60 % dapat melaksanakan tes, dan 55 % menginginkan untuk belajar lompat jauh.

B. Pembahasan Hasil Penelitian.

Penelitian tindakan kelas yang telah dilaksanakan dalam proses pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain di SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta di setiap pertemuan mengalami peningkatan. Sedangkan obyek pengamatan yang dilakukan oleh kolaborator terhadap proses pembelajaran yaitu :

1. Pendekatan bermain untuk meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa.

Berdasarkan masalah nilai lompat jauh siswa yang masih dibawah Kriteria Ketuntasan Minimal karena penguasaan gerak yang masih salah dan rendahnya minat dan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh, maka perlu dicari upaya pemecahannya. Masalah tersebut dapat dicoba diatasi dengan menggunakan pendekatan bermain. Siswa melakukan permainan yang arahnya adalah pembelajaran gerak lompat jauh. Pengamatan yang dilakukan kepada siswa terhadap gerakan lompat jauh melalui pendekatan bermain dapat menumbuhkan rasa percaya diri siswa, sehingga siswa senang dan berminat melakukan lompat jauh, serta penguasaan gerak yang lebih baik.

Penguasaan gerak lebih baik karena bermain merupakan sesuatu yang disukai oleh siswa, sehingga tanpa sadar siswa sudah gerakan lompat jauh. Setelah melakukan pembelajaran lompat jauh dengan pendekatan bermain, ternyata sangat berpengaruh terhadap siswa. Dari hasil jawaban angket 60 % merasa senang belajar lompat jauh, 10 % siswa kesulitan melakukan lompat jauh, 50 % siswa merasa suasana kelas menyenangkan, siswa 60 % dapat melaksanakan tes, dan 55 % menginginkan untuk belajar lompat jauh lagi.

2. Peningkatan kemampuan lompat jauh siswa.

Hasil evaluasi siklus kedua yang dilakukan siswa mengalami kemajuan dan peningkatan nilai yang diperoleh dibandingkan nilai evaluasi siklus pertama. Pada siklus kedua masiah ada 5 siswa yang belum tuntas belajar. Hal ini dikarenakan ada siswa yang kegemukan sehingga

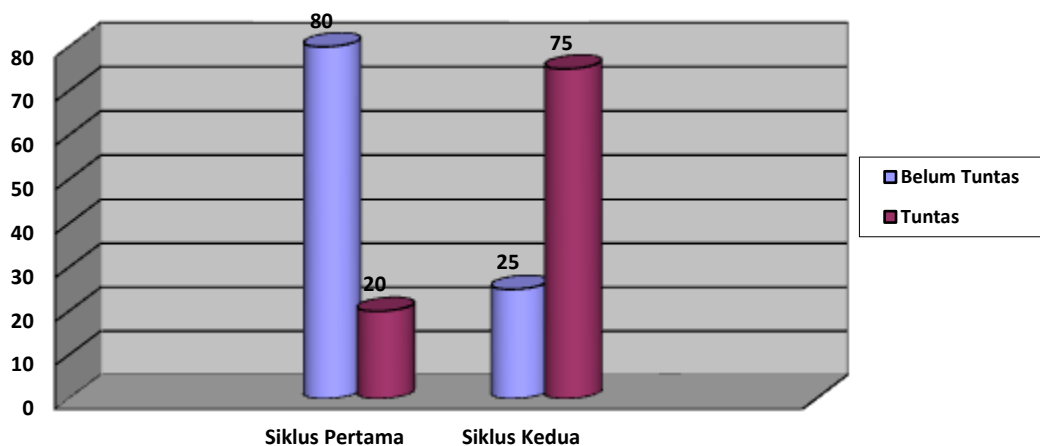
kesulitan untuk melakukan gerakan. Selain itu ada siswa yang mengalami gangguan pada kaki yang mempengaruhi saat melakukan gerakan lompat jauh.

Tabel 5. Perbandingan Nilai Evaluasi Siklus Pertama dengan Siklus Kedua lompat jauh siswa kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta

No	Nilai	Siklus Pertama		Siklus Kedua		Keterangan
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase	
1	33,33	1	5 %	0	0 %	Belum Tuntas
2	41,67	3	15 %	0	0 %	Belum Tuntas
3	50,00	4	20 %	1	5 %	Belum Tuntas
4	58,33	5	25 %	1	5 %	Belum Tuntas
5	66,67	3	15 %	3	15 %	Belum Tuntas
6	75,00	2	10 %	2	10 %	Tuntas
7	83,33	1	5 %	4	20 %	Tuntas
8	91,67	1	5 %	9	45 %	Tuntas
9	Rata-rata	58,75		80,83		
10	Terendah	33,33		58,33		
11	Tertinggi	91,67		91,67		

Berdasarkan tabel 5 di atas dapat disajikan dalam gambar histogram berikut :

Gambar 2. Histogram perbandingan evaluasi siklus pertama dengan siklus kedua.



Dari tabel 5 dan gambar histogram di atas dapat di lihat adanya peningkatan hasil belajar siswa pada pembelajaran lompat jauh. Siswa yang tuntas belajar meningkat dari 20 % menjadi 75 %, rata-rata meningkat dari 58,75 menjadi 80,83. Sedangkan siswa berpendapat bahwa dengan pendekatan bermain siswa semakin tertarik dengan lompat jauh. Hal ini dapat diketahui dari angket bahwa, 60 % siswa senang belajar lompat jauh dan 55 % siswa menginginkan untuk belajar lompat jauh lagi.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan data penelitian, serta sesuai dengan permasalahan dan hasil penelitian serta pembahasan dalam penelitian tindakan kelas dengan 2 siklus atau 4 kali tatap muka yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa pendekatan bermain dapat meningkatkan keterampilan lompat jauh siswa kelas IV Sekolah Dasar Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta. Hal ini dapat dilihat dari perbandingan hasil evaluasi siklus pertama, dan evaluasi siklus kedua yang mengalami peningkatan nilai. Siswa yang tuntas belajar meningkat dari 4 siswa (20 %) menjadi 15 siswa (75 %), rata-rata meningkat dari 58,75 menjadi 80,83. Sedangkan siswa berpendapat bahwa dengan pendekatan bermain siswa semakin tertarik dengan lompat jauh.

B. Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini bagi perkembangan pola pengajaran pendidikan jasmani di SD umumnya dan SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta pada khususnya. Guru pendidikan jasmani sekolah dasar dapat menerapkan pemberian materi lompat jauh dengan pendekatan bermain untuk meningkatkan proses pembelajarannya.

C. Keterbatasan Penelitian.

Penelitian yang dilakukan sudah diusahakan dengan sebaik-baiknya untuk mengurangi kekurangan-kekurangan, tetapi masih banyak keterbatasan dan kelemahan antara lain :

1. Kurangnya pengetahuan peneliti tentang penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*), sehingga hasil penelitian kurang sempurna.
2. Validasi instrumen penelitian hanya dilakukan dengan pertimbangan satu dosen ahli saja, padahal untuk menghasilkan instrumen yang valid perlu pertimbangan dari dosen ahli yang lain.
3. Waktu pengambilan data atau penelitian hanya dilakukan 2 siklus atau 4 kali pertemuan, padahal untuk mendapatkan tingkat keberhasilan tindakan kemungkinan dibutuhkan waktu yang lebih lama lagi.

D. Saran-saran

Saran-saran yang dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan untuk peningkatan pembelajaran pendidikan jasmani yang efektif dan efisien setelah dilakukan penelitian ini yaitu :

1. Bagi sekolah

Perlu penyediaan fasilitas untuk pengajaran pendidikan jasmani yang lebih lengkap oleh sekolah.

2. Bagi guru

Guru-guru pendidikan jasmani sebaiknya dapat menerapkan pembelajaran pendidikan jasmani dengan variasi-variasi pembelajaran untuk mengatasi kesulitan penafsiran gerak yang komplek oleh siswa.

3. Bagi siswa

Siswa hendaknya membiasakan diri untuk belajar menggunakan berbagai macam variasi pembelajaran, sehingga akan terbiasa belajar menggunakan

berbagai macam variasi pembelajaran dan hasil pembelajaran yang diperoleh akan meningkat.

4. Bagi peneliti lain

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan melibatkan faktor atau pendekatan lain sehingga dapat diketahui pengaruh dari tindakan yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdulkadir Ateng. (1992), *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Adam Setyawan. (2010) .”Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Dengan Bermain Pada Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Sukogelap Kabupaten Purworejo.” *Skripsi Tidak Diterbitkan*. FIK UNY.
- Badan Standar Nasional Pendidikan (2006). *Standar Kompetensi dan Kompetensi Dasar Tingkat SD/MI*.
- Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan
- Hamzah B. Uno. (2008). *Perencanaan Pembelajaran*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Hurlock, E.B. (1978). *Child Development*. Terjemahan. Aukland, Bogota, Hamburg, Mexyco, Sydney, Tokyo: McGraw Hill International Book Company.
- Martinis Yamin. (2005). *Strategi Pembelajaran Berbasis Kompetensi*. Ciputat: Gaung Persada Press.
- Matakupan. (1995). *Teori Bermain*. Jakarta: Depdikbud
- Muh. Uzer Usman. (2002). *Menjadi Guru Profesional*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mochamad Djumidar Widya. (2004). *Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain*. Jakarta :PT Raja Grafindo Persada.
- Pardjono. Dkk (2007). *Panduan Penelitian Tindakan Kelas*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rochiati. (2009). *Metode Penelitian Tindakan Kelas Untuk Meningkatkan Kinerja Guru dan Dosen*. Jakarta: PT Remaja Rosdakarya.
- Sasi Mahfiroh (2011). “Upaya Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Melalui Metode Bermain Pada Siswa Kelas V SD Negeri I Sumampir Rembang Kabupaten Purbalingga.” *Skripsi Tidak Diterbitkan*. FIK UNY.

- Siti Partini. (1995). *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta: FIP IKIP Yogyakarta.
- Sri Sunarsih. dkk. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Penjas Orkes untuk SD Kelas VI*. Jakarta: Erlangga.
- Suharsimi Arikunto . (2001). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan (Edisi Revisi)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sumitro. dkk. (1998). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1998). *Teori Bermain*. Jakarta : DEPDIKBUD RI.
- Sri Rumini. dkk. (2000). *Psikologi Pendidikan*. Yogyakarta: Unit Percetakan dan Penerbitan (UPP) Uneversitas Negeri Yogyakarta.
- Syamsu Yusuf. (2011). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tim Penyusun Kamus. (2002). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Ketiga*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional
- Trisnowati Tamat. dkk. (2005). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Penerbitan Universitas Terbuka.
- UU Nomor 20. (2005). *Sistem Pendidikan Nasional*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yoko Rimy. (2008). *Penelitian Tindakan Kelas sebagai Bentuk Pengembangan Profesi Guru*. Makalah. Yogyakarta: PERPENAS.
- Yoyo Bahagia. Dkk. (2000). *Atletik*. Jakarta: Depdiknas
- Muh. Surya. Tersedia di <http://cafestudio061.wordpress.com/2008/28/11>, diakses 5 Desember 2010.
- (<http://minwarno.blogspot.com>, diakses tanggal 7 Desember 2010)

Lampiran 1. Surat \Permohonan Ijin Penelitian



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 075/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

09 Februari 2015

Yth. : Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
cq. Kepala Biro Administrasi Pembangunan
Setda. Provinsi DIY
Jl. Malioboro, Yogyakarta

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Akhid Wibowo
NIM : 13604227101
Program Studi : S1 PGSD Penjas

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 17 Februari s.d 10 Maret 2015
Tempat/obyek : SD Negeri Cokrokusuman
Judul Skripsi : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta Dengan Metode Bermain Simpai dan Kardus


Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
9600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kepala Sekolah SD Negeri Cokrokusuman
2. Kaprodi S1 PGSD Penjas
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Ijin dari Sekda DIY



PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
SEKRETARIAT DAERAH
 Kompleks Kepatihan, Danurejan, Telepon (0274) 562811 - 562814
 (Hunting)
 YOGYAKARTA 55213

SURAT KETERANGAN / IJIN
 070/REG/VI/330.2/2015

Membaca Surat	DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN	Nomor	: 075/UN.34.16/PP/2015
Tanggal	9 FEBRUARI 2015	Perihal	: IJIN PENELITIAN/RISET

Mengingat :

1. Peraturan Pemerintah Nomor 41 Tahun 2006, tentang Perlindungan bagi Perguruan Tinggi Asing, Lembaga Penelitian dan Pengembangan Asing, Badan Usaha Asing dan Orang Asing dalam melakukan Kegiatan Penelitian dan Pengembangan di Indonesia;
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 20 Tahun 2011, tentang Pedoman Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Kementerian Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah;
3. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 37 Tahun 2008, tentang Rincian Tugas dan Fungsi Satuan Organisasi di Lingkungan Sekretariat Daerah dan Sekretariat Dewan Perwakilan Rakyat Daerah;
4. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian, dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.


DIJUJUKAN untuk melakukan kegiatan survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan kepada:

Nama	AKHID WIBOWO	NIP/NIM	: 13604227101
Alamat	FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, PGSD PENJAS, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA		
Judul	PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS IV SD NEGERI COKROKUSUMAN KOTA YOGYAKARTA DENGAN METODE BERMAIN SIMPAI DAN KARDUS		
Lokasi	DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY		
Waktu	: 10 FEBRUARI 2015 s/d 10 MEI 2015		

Dengan Ketentuan

1. Menyerahkan surat keterangan/ijin survei/penelitian/pendataan/pengembangan/pengkajian/studi lapangan *) dari Pemerintah Daerah DIY kepada Bupati/Walikota melalui institusi yang berwenang mengeluarkan ijin dimaksud;
2. Menyerahkan soft copy hasil penelitiannya baik kepada Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta melalui Biro Administrasi Pembangunan Sekda DIY dalam compact disk (CD) maupun mengunggah (upload) melalui website adbang.jogjapro.go.id dan menunjukkan catatan asli yang sudah disahkan dan ditubuhi cap institusi;
3. Ijin ini hanya dipergunakan untuk keperluan ilmiah, dan pemegang ijin wajib mentaati ketentuan yang berlaku di lokasi kegiatan;
4. Ijin penelitian dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat ini kembali sebelum berakhir waktunya setelah mengajukan perpanjangan melalui website adbang.jogjapro.go.id;
5. Ijin yang diberikan dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila pemegang ijin ini tidak memenuhi ketentuan yang berlaku.

Dikeluarkan di Yogyakarta
 Pada tanggal **10 FEBRUARI 2015**
 A.n Sekretaris Daerah
 Asisten Perencanaan dan Pembangunan
 Kepala Biro Administrasi Pembangunan



Das. Fauziah M. Sa
 NIP-4950425-198503 2 008

Tembusan :

1. GUBERNUR DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA (SEBAGAI LAPORAN)
2. WALIKOTA YOGYAKARTA C.Q DINAS PERIJINAN KOTA YOGYAKARTA
3. DINAS PENDIDIKAN, PEMUDA DAN OLAHRAGA DIY
4. DEKAN FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN, UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
5. YANG BERSANGKUTAN

Lampiran 3. Surat Keterangan Ijin dari KPT Kota Yogyakarta



PEMERINTAHAN KOTA YOGYAKARTA

DINAS PERIZINAN

Jl. Kenari No. 56 Yogyakarta 55165 Telepon 514448, 515865, 515865, 515866, 562682
Fax (0274) 555241

E-MAIL : perizinan@jogjakota.go.id

HOTLINE SMS : 081227625000 HOT LINE EMAIL : upik@jogjakota.go.id

WEBSITE : www.perizinan.jogjakota.go.id

SURAT IZIN

NOMOR : 070/0499

0933/34

Membaca Surat : Dari : Surat izin/ Rekomendasi dari Gubernur Kepala Daerah Istimewa Yogyakarta
Nomor : 070/REG/V/330/2/2015 Tanggal : 11 Februari 2015

Mengingat : 1. Peraturan Gubernur Daerah Istimewa Yogyakarta Nomor : 18 Tahun 2009 tentang Pedoman Pelayanan Perizinan, Rekomendasi Pelaksanaan Survei, Penelitian, Pendataan, Pengembangan, Pengkajian dan Studi Lapangan di Daerah Istimewa Yogyakarta.
2. Peraturan Daerah Kota Yogyakarta Nomor 10 Tahun 2008 tentang Pembentukan, Susunan, Kedudukan dan Tugas Pokok Dinas Daerah;
3. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 29 Tahun 2007 tentang Pemberian Izin Penelitian, Praktek Kerja Lapangan dan Kuliah Kerja Nyata di Wilayah Kota Yogyakarta;
4. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 85 Tahun 2008 tentang Fungsi, Rincian Tugas Dinas Perizinan Kota Yogyakarta;
5. Peraturan Walikota Yogyakarta Nomor 18 tahun 2011 tentang Penyelenggaraan Perizinan pada Pemerintah Kota Yogyakarta;

Dijinkan Kepada : Nama : AKHID WIBOWO
No. Mhs/ NIM : 13604227101
Pekerjaan : Mahasiswa Fak. Ilmu Keolahragaan - UNY
Alamat : Kampus Karangmelang, Yogyakarta
Penanggungjawab : Agus Susworo DM, M Pd
Keperluan : Melakukan Penelitian dengan judul Proposal : PENINGKATAN PEMBELAJARAN LOMPAT JAUH SISWA KELAS IV SD NEGERI COKROKUSUMAN KOTA YOGYAKARTA DENGAN METODE BERMAIN SIMPAI DAN KARDUS

Lokasi/Responden : Kota Yogyakarta
Waktu : 10 Februari 2015 s/d 10 Mei 2015
Lampiran : Proposal dan Daftar Pertanyaan
Dengan Ketentuan : 1. Wajib Memberikan Laporan hasil Penelitian berupa CD kepada Walikota Yogyakarta (Cq. Dinas Perizinan Kota Yogyakarta)
2. Wajib Menjaga Tata tertib dan mensati ketentuan-ketentuan yang berlaku setempat
3. Izin ini tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kesetabilan pemerintahan dan hanya diperlukan untuk keperluan ilmiah
4. Surat izin ini sewaktu-waktu dapat dibatalkan apabila tidak dipenuhinya ketentuan-ketentuan tersebut diatas

Kemudian diharap para Pejabat Pemerintahan setempat dapat memberikan bantuan seperlunya

Tanda Tangan
Pemegang Izin

AKHID WIBOWO

Dikeluarkan di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 12-2-2015

An. Kepala Dinas Perizinan
Sekretaris



Tembusan Kepada :

- Yth: 1. Walikota Yogyakarta (sebagai laporan)
2. Ka. Biro Administrasi Pembangunan Setda DIY
3. Ka. Dinas Pendidikan Kota Yogyakarta
4. Kepala SD Negeri Cokrokusuman Yogyakarta
5. Ybs.

Lampiran 4. Rencana Pelaksanaan Pembelajaran

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus Pertama

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga

Sekolah : SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta

Kelas / Semester : IV / 2

Alokasi Waktu : 4 X 35 menit (2 kali pertemuan)

Hari / tanggal : Selasa, 17 & 24 Februari 2015

I. Standar Kompetensi :

1. Mempraktikan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- 1.2. Mempraktikan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

No	Melalui Demonstrasi ini siswa dapat	K	P	A
1.	Mengetahui gerak dasar lompat	√		
2.	Melakukan gerakan lompat		√	
3.	Menyesuaikan gerakan irama langkah	√		
4.	Melakukan pola gerak lompat dengan konsisten, jelas dan lancar.		√	
5.	Dapat menerapkan nilai kerjasama, semangat, dan sportivitas.			√

Keterangan:

K : Kognitif

P : Psikomotor

A : Afektif

IV. Tujuan Pembelajaran :

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

1. Bekerjasama dengan teman dan kelompoknya.
2. Bersemangat, senang dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran.
3. Mengikuti pembelajaran dengan sportif, mematuhi aturan dan jujur.
4. Melakukan awalan lompat jauh dengan benar.

5. Melakukan tumpuan lompat jauh saat melompat dengan benar.
6. Melakukan sikap saat melayang lompat jauh dengan benar.
7. Melakukan gerakan mendarat lompat jauh dengan benar.

V. Materi Pembelajaran :

Atletik lompat jauh

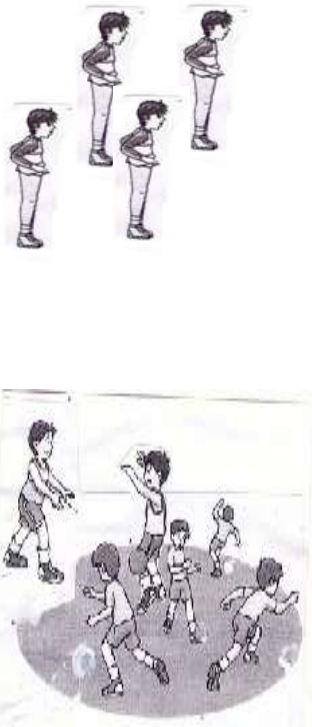
VI. Metode Pembelajaran :


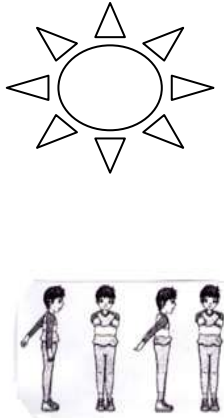
1. Demonstrasi :


- a. Gerakan lompat jauh
- b. Menunjukkan kesalahan yang dilakukan
- c. Memberbaiki kesalahan yang dilakukan.

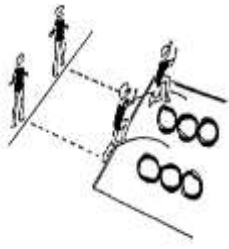
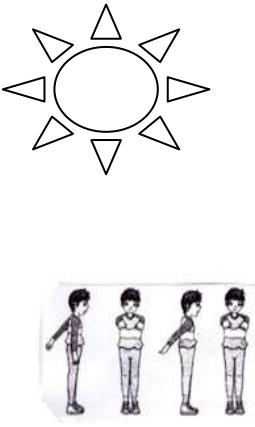
2. Penugasan

VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
	<p>Pertemuan pertama :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melompati parit. 4. Melakukan pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> a. Dengan permainan menembak burung : <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa melakukan undian untuk menentukan 4 anak sebagai penembak. 2) Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai burung. 3) Penembak berusaha melempar kaki burung dengan bola dari plastik. 4) Burung yang tertembak ganti menjadi penembak, dan penembak yang bisa mengenai burung ganti menjadi burung. 5) Saat menembak tidak boleh melewati garis batas. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>

	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi dalam 4 kelompok dengan ketentuan tiap kelompok terdiri dari 6 siswa. 2) Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus. 3) Melakukan permainan melompati kardus. 4) Kardus berjumlah 6 buah.. 5) Setiap siswa bergantian melompati kardus. 6) Kegiatan dilakukan dengan kaki kanan untuk menolak. 7) Kemudian ganti kaki kiri digunakan untuk menolak. Setelah semua melakukan kegiatan dilanjutkan dengan kaki kiri dan kanan bergantian untu menolak 8) Kegiatan diulang sampai semua siswa melakukan. 9) Setelah semua selesai melakukan kegiatan dilanjutkan dengan materi masih sama tetapi dilombakan.Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, melakukan permainan yang tercepat melompati kardus. 	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lompat jauh</p>
	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran sambil bernyanyi, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2) Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>1 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>4 menit melakukan pendinginan</p> <p>3 menit perenungan, penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

	<p>Pertemuan kedua :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melompati parit. 4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan permainan kucing dan tikus. <ol style="list-style-type: none"> 1) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri. 2) Kelompok putra dengan satu bola, dan kelompok putri dengan satu bola. 3) Satu kelompok berusaha mengoper bola ke temannya dengan kedua tangan, kelompok yang lain berusaha merebut. 4) Merebut bola boleh dengan melompat. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>
	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan.</p> <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dalam posisi berbanjar b) Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti berupa simpai. c) Melakukan permainan melompati simpai d) Simpai berjumlah 6 buah. e) Simpai diatur dengan jarak 2,5 sampai 3 meter. f) Setiap siswa bergantian berlari masuk ke dalam simpai g) Kegiatan dilakukan dengan kaki kanan untuk menolak. h) Kemudian ganti kaki kiri digunakan untuk menolak. Setelah semua melakukan kegiatan dilanjutkan dengan kaki kiri dan kanan bergantian untuk menolak. i) Setelah semua melakukan kegiatan diulang tetapi dilombakan. 	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lompat jauh.</p>

	<p>Kemudian melakukan evaluasi siklus pertama. Evaluasi dilakukan satu persatu semua siswa secara bergantian melakukan lompat jauh di bak lompat.</p>	
	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat sambil bernyanyi formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>1 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>4 menit melakukan pendinginan</p> <p>3 menit perenungan, penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- a. Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas IV penerbit Erlangga.
- b. Peluit.
- c. Kardus (6 buah)
- d. Matras (2 buah)
- e. Simpai (6 buah)

IX. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.

No.	Soal	Skor
1.	Lakukan gerakan awalan lompat jauh	3
2.	Lakukan gerakan tolakan lompat jauh	3
3.	Lakukan gerakan melayang lompat jauh	3
4.	Lakukan gerakan mendarat lompat jauh	3
Jumlah skor maksimal		12

Yogyakarta, Februari 2015
Guru Praktik

Akhid Wibowo

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

Siklus Kedua

Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga
Sekolah : SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta
Kelas / Semester : IV / 2
Alokasi Waktu : 4 X 35 menit (2 kali pertemuan)
Hari / tanggal : Selasa, 3 & 10 Maret 2015

I. Standar Kompetensi :

- Mempraktikkan gerak dasar ke dalam permainan sederhana dan olahraga dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya

II. Kompetensi Dasar :

- Mempraktikkan gerak dasar atletik yang dimodifikasi lompat, loncat, dan lempar dengan memperhatikan nilai-nilai pantang menyerah, sportifitas, percaya diri dan kejujuran.

III. Indikator :

No	Melalui Demonstrasi ini siswa dapat	K	P	A
1.	Mengetahui gerak dasar lompat	√		
2.	Melakukan gerakan lompat		√	
3.	Menyesuaikan gerakan irama langkah	√		
4.	Melakukan pola gerak lompat dengan konsisten, jelas dan lancar.		√	
5.	Dapat menerapkan nilai kerjasama, semangat, dan sportivitas.			√

Keterangan:

K : Kognitif

P : Psikomotor

A : Afektif

IV. Tujuan Pembelajaran :

Setelah melakukan kegiatan pembelajaran siswa dapat :

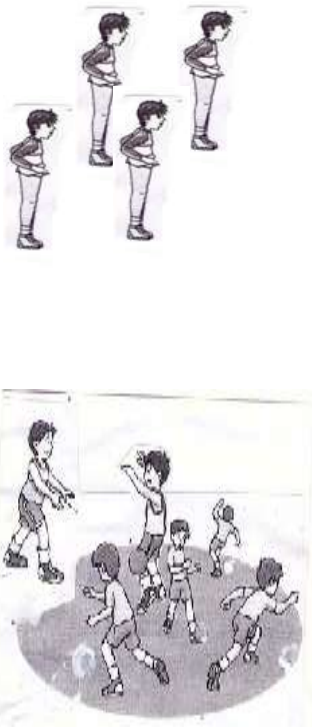
- Bekerjasama dengan teman dan kelompoknya.
- Bersemangat, senang dan bersungguh-sungguh dalam mengikuti pembelajaran.
- Mengikuti pembelajaran dengan sportif, mematuhi aturan dan jujur.
- Melakukan awalan, tumpuan lompat jauh dengan benar.
- Melakukan sikap saat melayang lompat jauh dengan benar.
- Melakukan gerakan mendarat lompat jauh dengan benar.

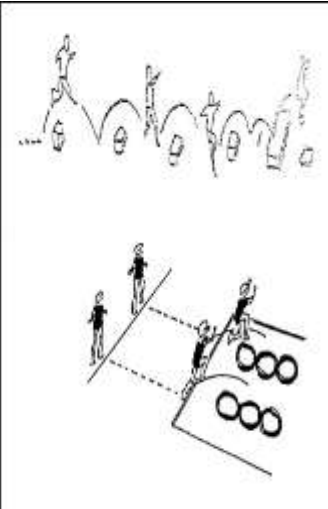
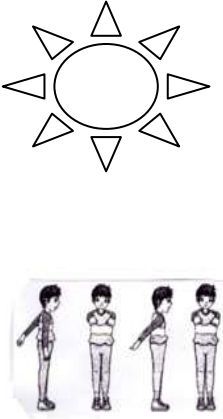
V. Materi Pembelajaran :
Atletik lompat jauh


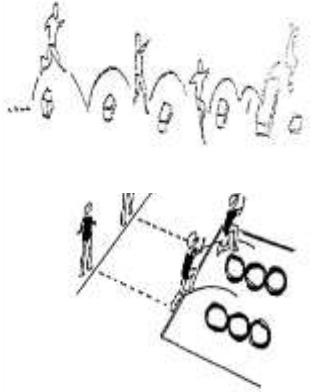
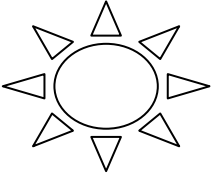
VI. Metode Pembelajaran :

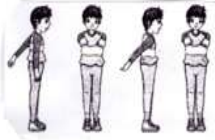
1. Demonstrasi :
 - a. Gerakan lompat jauh
 - b. Menunjukkan kesalahan yang dilakukan
 - c. Memberbaiki kesalahan yang dilakukan.
 - d. Penugasan

VII. Langkah – langkah Pembelajaran :

GAMBAR / FORMASI	URAIAN KEGIATAN	POKOK PEMBELAJARAN
	<p>Pertemuan pertama :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melompati parit. 4. Melakukan pemanasan : <ol style="list-style-type: none"> a) Dengan permainan menembak burung : 2) Siswa melakukan undian untuk menentukan 4 anak sebagai penembak. 3) Setelah terpilih siswa yang lain berada di tengah sebagai burung. 4) Penembak berusaha melempar kaki burung dengan bola dari plastik. 5) Burung yang tertembak ganti menjadi penembak, dan penembak yang bisa mengenai burung ganti menjadi burung. 6) Saat menembak tidak boleh melewati garis batas. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>

	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibagi dalam 4 kelompok dengan ketentuan tiap kelompok terdiri dari 6 siswa. 2. Guru menyiapkan alat pembelajaran seperti kardus dan simpai 3. Melakukan permainan melompati kardus dan simpai. 4. Simpai berjumlah 6 buah.. 5. Setiap siswa bergantian melompati kardus dan simpai yang diatur 2,5 – 3 meter.. 6. Kegiatan dilakukan dengan kaki kanan untuk menolak. 7. Kemudian ganti kaki kiri digunakan untuk menolak. Setelah semua melakukan kegiatan dilanjutkan dengan kaki kiri dan kanan bergantian untuk menolak 8. Kegiatan diulang sampai semua siswa melakukan. 9. Setelah semua selesai melakukan kegiatan dilanjutkan dengan materi masih sama tetapi dilombakan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, melakukan permainan yang tercepat melompati kardus. 	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lompat jauh</p>
	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat formasi siswa lingkaran sambil bernyanyi, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk. 2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan. 	<p>1 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>4 menit melakukan pendinginan</p> <p>3 menit perenungan, penugasan, berdoa, pembubaran.</p>

	<p>Pertemuan kedua :</p> <p>A. Kegiatan Awal (15 menit)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Siswa dibariskan 3 bersaf. 2. Berhitung, berdoa, dan presensi. 3. Apersepsi, memberikan gambaran kejadian nyata dikaitkan dengan materi yang akan dipelajari, seperti melompati parit. 4. Melakukan pemanasan : Pemanasan dengan permainan kucing dan tikus. <ol style="list-style-type: none"> a) Siswa dibagi menjadi 4 kelompok, 2 kelompok putra dan 2 kelompok putri. b) Kelompok putra dengan satu bola, dan kelompok putri dengan satu bola. c) Satu kelompok berusaha mengoper bola ke temannya dengan kedua tangan, kelompok yang lain berusaha merebut. d) Merebut bola boleh dengan melompat. 	<p>3 menit cek siswa, apersepsi, dan menyampaikan tujuan yang akan dicapai.</p> <p>12 menit melakukan pemanasan</p>
	<p>B. Kegiatan inti (45 menit) :</p> <p>Memberikan teknik dasar lompat jauh dengan permainan. Mengulang pembelajaran pada pertemuan pertama Setelah semua selesai melakukan kegiatan dilanjutkan dengan materi masih sama tetapi dilombakan. Siswa dibagi menjadi 2 kelompok, melakukan permainan yang tercepat melompati kardus dan simpai. Setelah selesai, kemudian dilakukan pengambilan nilai untuk mengetahui hasil belajar siswa.</p>	<p>45 menit melakukan kegiatan untuk membiasakan lompat jauh.</p>
	<p>C. Kegiatan akhir (10 menit) :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pendinginan dengan jalan ditempat sambil bernyanyi formasi siswa lingkaran, kemudian berhenti lalu mengayunkan kedua lengan ke samping kanan dan kiri, dan ke depan ke belakang dengan posisi badan membungkuk, dilanjutkan dengan pelepasan dengan cara 	<p>1 menit melakukan penenangan</p> <p>2 menit melakukan koreksi</p> <p>4 menit melakukan pendinginan</p>

	<p>menjulurkan kedua lengan ke atas setinggi mungkin, lalu diayunkan ke bawah diikuti dengan posisi badan membungkuk.</p> <p>2. Siswa dikumpulkan, dibariskan, berdoa, dibubarkan.</p>	<p>3 menit perenungan, penugasan, berdoa, pembubaran.</p>
---	--	---

VIII. Alat, fasilitas / bahan dan sumber belajar :

- Buku pedoman mengajar Penjasorkes kelas IV penerbit Erlangga.
- Peluit.
- Kardus (6 buah)
- Matras (2 buah)
- Simpai (6 buah)

IX. Penilaian :

Tes ketrampilan atau unjuk kerja.

No.	Soal	Skor
1.	Lakukan gerakan awalan lompat jauh	3
2.	Lakukan gerakan tolakan lompat jauh	3
3.	Lakukan gerakan melayang lompat jauh	3
4.	Lakukan gerakan mendarat lompat jauh	3
Jumlah skor maksimal		12

Yogyakarta, Maret 2015
Guru Praktik

Akhid Wibowo

Lampiran 5. Lembar Observasi

Aspek	Indikator	Kriteria penskoran	Skor
Gerakan awalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start dilakukan dengan berdiri. 2. Saat berlari panjang dan jumlah langkah tetap. 3. Frekuensi dan panjang langkah meningkat. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator muncul semua, skor 3. 2. Indikator muncul 2, skor 2. 3. Indikator muncul 1, skor 1. 4. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0. 	
Tumpuan atau tolakan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Badan condong ke depan. 2. Kaki tumpu hampir diluruskan sepenuhnya. 3. Kaki ayun diayunkan ke arah depan atas. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator muncul semua, skor 3. 2. Indikator muncul 2, skor 2. 3. Indikator muncul 1, skor 1. 4. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0 	
Sikap saat melayang	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ayunkan kedua lengan ke depan atas. 2. Meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya. dan secepat-cepatnya. 3. Badan dipertahankan dalam keadaan rileks dan kedua kaki ditekuk. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator muncul semua, skor 3. 2. Indikator muncul 2, skor 2. 3. Indikator muncul 1, skor 1. 4. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0. 	
Gerakan mendarat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Menjulurkan kedua tangan kemuka sejauh-jauhnya. 2. Membungkukkan badan dan lutut hampir rapat. 3. Tumit mendarat terlebih dahulu dengan posisi lutut ditekuk. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Indikator muncul semua, skor 3. 2. Indikator muncul 2, skor 2. 3. Indikator muncul 1, skor 1. 4. Tidak ada indikator yang muncul, skor 0 	

Jumlah skor maksimal perolehan 12, sehingga nilai diperoleh dari ;

Jumlah skor perolehan

$$\frac{\text{Jumlah skor perolehan}}{\text{Skor maksimal}} \times 10 = \text{nilai}$$

Skor maksimal

Sumber :

Eddy Purnomo. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta, Fakultas Ilmu Keolahragaan.

Yogyakarta, 2015
Kolaborator

(.....)

BUTIR PERTANYAAN

PENDAPAT SISWA TERHADAP KEGIATAN PEMBELAJARAN ATLETIK
LOMPAT JAUH

Setelah melakukan pembelajaran saudara telah mendapatkan pelajaran atletik khususnya lompat jauh. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pendapat ananda tentang kegiatan yang telah ananda lakukan mengenai lompat jauh. Harapan peneliti ananda dapat menjawab beberapa pertanyaan yang ada dalam angket ini.

- 74

Lampiran 7. Nilai Lompat Jauh Tahun Pelajaran 2013/2014

No.	Nama	KKM	Nilai
1.	GT	7,0	7,5
2.	FD	7,0	6,7
3.	BP	7,0	8,3
4.	AT	7,0	8,3
5.	FN	7,0	6,7
6.	AE	7,0	6,7
7.	AG	7,0	6,7
8.	NT	7,0	6,7
9.	HK	7,0	7,5
10.	HR	7,0	7,5
11.	DY	7,0	6,7
12.	GN	7,0	7,5
13.	RW	7,0	6,7
14.	AP	7,0	6,7
15.	AA	7,0	6,7
16.	RM	7,0	6,7
17.	MA	7,0	7,5
18.	FE	7,0	8,3
19.	DS	7,0	6,7
20.	FA	7,0	8,3

Lampiran 8. Hasil Pengamatan

Hasil Analisis Data

No	Subjek	Siklus I		Siklus II	
		Skor	Nilai	Skor	Nilai
1	S1	5	41,67	6	50,00
2	S2	8	66,67	11	91,67
3	S3	5	41,67	10	83,33
4	S4	7	58,33	10	83,33
5	S5	7	58,33	7	58,33
6	S6	6	50,00	8	66,67
7	S7	6	50,00	11	91,67
8	S8	7	58,33	11	91,67
9	S9	9	75,00	11	91,67
10	S10	8	66,67	11	91,67
11	S11	6	50,00	10	83,33
12	S12	11	91,67	11	91,67
13	S13	8	66,67	11	91,67
14	S14	4	33,33	8	66,67
15	S15	10	83,33	11	91,67
16	S16	7	58,33	9	75,00
17	S17	5	41,67	8	66,67
18	S18	9	75,00	11	91,67
19	S19	7	58,33	9	75,00
20	S20	6	50,00	10	83,33

Lampiran 9. Foto-foto Kegiatan Pembelajaran



Gambar Persiapan Pembelajaran
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar pemanasan
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar Pembelajaran Lompat Simpai
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar Pembelajaran Lompat Kardus
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar Pembelajaran Lompat Jauh
Sumber : Dokumen Pribadi



Gambar Pembelajaran Lompat Jauh
Sumber : Dokumen Pribadi

Lampiran 10. Surat dari SD Cokrokusuman

**PEMERINTAH KOTA YOGYAKARTA**
DINAS PENDIDIKAN
UPT PENGELOLA TAMAN KANAK-KANAK
DAN SEKOLAH DASAR WILAYAH UTARA
SEKOLAH DASAR NEGERI COKROKUSUMAN
Alamat : Cokrokusuman JT II/786 B Yogyakarta, telp : 0274-521631
Email : tk_sdcokro@yahoo.co.id
HOT LINE SMS : 08122780001 HOT LINE EMAIL : tk_sdcokro@yahoo.co.id
WEB SITE : www.jogjakota.go.id

SURAT KETERANGAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : F.D WURYANTI, S.Pd.SD
NIP : 19600507 197912 2 005
Jabatan : Kepala Sekolah
Instansi : SD Negeri Cokrokusuman

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : AKHID WIBOWO
NIM : 13604227101
Prodi : S1. PGSD Penjas
Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

benar-benar telah melaksanakan penelitian dari tanggal 17 Februari sampai dengan 10 Maret 2015 dengan Judul skripsi : Peningkatan Pembelajaran Lompat Jauh Siswa Kelas IV SD Negeri Cokrokusuman Kota Yogyakarta Dengan Metode Bermain Simpai dan Kardus.

Demikian surat ini kami buat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 21 April 2015
Kepala Sekolah

F.D. WURYANTI, S.Pd.SD
NIP. 19600507 197912 2 005

